

2022年度10月献立材料表

さかえ保育園様

日	1・15		3・17		4・18		5・19		6・20		7・21		8・22		24																	
曜日	土		月		火		水		木		金		土		月																	
献立名	ごはん ハンパおろしポン酢 厚揚げの煮物 小松菜のすまし汁		ごはん 鶏のトマト煮 キャベツとツナのサラダ コンソメスープ		厚煮豆腐 チンゲン菜の和え物 中華スープ		ごはん サケのチーズ焼き いんげんのサラダ キャベツのみそ汁		ごはん 卵煎焼 ほうれん草と人参のごま和え 玉ねぎのみそ汁		五目うどん カリフラワーのサラダ 栗駒 (バナナ)		ごはん 牛肉のしぐれ煮 小松菜のとうろろ昆布和え えのきのすまし汁		豚丼 ブロックのサラダ てっぽう汁 〔北海道 郷土料理〕																	
材料名	白米 牛肉 豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉(乳、小麦、大豆含む) 砂糖、塩、酒 鶏卵、牛乳 しょうが、にんにく 大根おろし ポン酢、みりん、砂糖		白米 鶏肉 玉ねぎ インゲン なす ポテトマト ケチャップ コンソメ 塩、砂糖		白米 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 テンメシジャン みそ 醤油、砂糖 塩、ごま油 にんにく、しょうが 片栗粉		白米 サケ 塩 ミックスチーズ パセリ いんげん ローズハム 酢 醤油、油 砂糖、塩 キャベツ 人参 玉ねぎ 天敵だし(昆布・かつお) みそ		白米 鶏肉 人参 れんこん 飯ごうにゃく 里芋 天然だし(昆布・かつお) 酒、みりん 醤油、砂糖、ごま油 ほうれん草 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油、みりん 砂糖、白ごま 玉ねぎ 塩 天然だし(昆布・かつお) みそ		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 赤かまぼこ、緑さや 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩、酒 みりん カリフラワー トマト 酢 醤油、砂糖 塩、油 バナナ		白米 ささがきごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油、砂糖 みりん 酒 小松菜 人参 とうろろ昆布 天然だし(昆布・かつお) 醤油、砂糖 みりん えのき 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油、みりん 酒、塩		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 黄パプリカ グリーンピース 醤油 砂糖 みりん 酒 油 ブロック コーン 酢 醤油、砂糖 塩、油、塩 大根 白ねぎ かにかま 木綿豆腐 天然だし(昆布・かつお) みそ																	
副食	お菓子(アスバラキン) 牛乳		麺ラスク、牛乳		※ココア(パンケーキ、牛乳)		手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース		ヨーグルトスコーン、麦茶 小豆粉 プレーンヨーグルト 砂糖 イナアガー 牛乳		おから塩布おにぎり、麦茶 白米 かつお節 昆布 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ぼけんご) 牛乳		いちもち、麦茶 じゃが芋 片栗粉 バター、油 醤油、砂糖、みりん 麦茶																	
栄養価	幼児 626kcal 蛋白21.2g 脂質20.6g 食塩2.0g		乳児 500kcal 蛋白16.9g 脂質16.4g 食塩1.6g		幼児 549kcal 蛋白19.3g 脂質18.7g 食塩1.9g		乳児 439kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g 食塩1.5g		幼児 591kcal 蛋白19.3g 脂質17.1g 食塩2.0g		乳児 472kcal 蛋白15.4g 脂質13.6g 食塩1.6g		幼児 445kcal 蛋白18.3g 脂質10.3g 食塩1.8g		乳児 356kcal 蛋白14.6g 脂質8.2g 食塩1.4g		幼児 517kcal 蛋白16.5g 脂質15.2g 食塩2.0g		乳児 413kcal 蛋白13.2g 脂質12.1g 食塩1.6g		幼児 406kcal 蛋白14.2g 脂質4.0g 食塩2.8g		乳児 324kcal 蛋白11.3g 脂質3.2g 食塩2.2g		幼児 593kcal 蛋白16.8g 脂質24.3g 食塩1.8g		乳児 474kcal 蛋白13.4g 脂質19.4g 食塩1.4g		幼児 510kcal 蛋白21.6g 脂質11.6g 食塩2.2g		乳児 408kcal 蛋白17.2g 脂質9.2g 食塩1.7g	
日	11・25		12・26		13・27		14・28		29		31																					
曜日	火		水		木		金		土		月																					
献立名	ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜のり 和え 里芋のみそ汁		カレーライス コーンスローサラダ フルーツヨーグルト		ごはん サバの塩焼き れんこんの命取 ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁		ごはん スクップコック 白菜とさつま揚げの煮物 なめこのみそ汁		ごはん チンジャオロースー風 もやしのオムル 中華スープ		まごのヒラフ がぼちゃのコンソメ煮 マカロニのマヨドレサラダ ゼリー 〔ハロウィンメニュー〕																					
材料名	白米 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 にんにく しょうが 油、片栗粉		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー ケチャップ ソース 油 スキムミルク		白米 サバ 塩 酒 れんこん 人参 鶏肉 白ごま 醤油、油 砂糖、みりん ごま油		白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 塩 コンソメ 油、パン粉 ソース 白菜 さつま揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油、砂糖 みりん 酒 なめこ 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 玉ねぎ ピーマン だけのこと 中華だし オイスターソース 醤油、砂糖、酒 片栗粉、ごま油 太もやし チンゲン菜 人参 醤油、砂糖、塩 ごま油、白ごま 白ねぎ 椎茸 醤油、みりん 酒 シャンタン 塩、ごま油		白米 まいたけ エリンギ しめじ コンソメ 塩 ウィンナー かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コンソメ 醤油、砂糖 塩 マカロニ 人参 コーン グリーンピース ツツ 醤油、マヨドレ 砂糖、塩、スキムミルク ももゼリー																					
副食	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イナアガー 牛乳		黒糖ラスク、牛乳		マカロニ 砂糖、醤油 みりん、片栗粉 麦茶		焼きそば、麦茶 中華麺、人参、玉ねぎ ソース、中華だし 油、あおさ 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		プレーンヨーグルト、牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩 牛乳																					
栄養価	幼児 535kcal 蛋白17.3g 脂質18.1g 食塩1.9g		乳児 428kcal 蛋白13.8g 脂質14.4g 食塩1.4g		幼児 631kcal 蛋白18.6g 脂質22.9g 食塩2.0g		乳児 504kcal 蛋白14.8g 脂質18.3g 食塩1.6g		幼児 494kcal 蛋白18.4g 脂質13.4g 食塩2.1g		乳児 395kcal 蛋白14.7g 脂質10.7g 食塩1.6g		幼児 427kcal 蛋白14.2g 脂質8.6g 食塩1.9g		乳児 341kcal 蛋白11.3g 脂質6.8g 食塩1.5g		幼児 445kcal 蛋白18.4g 脂質11.1g 食塩2.0g		乳児 356kcal 蛋白14.7g 脂質8.8g 食塩1.6g		幼児 701kcal 蛋白16.7g 脂質26.0g 食塩2.1g		乳児 560kcal 蛋白13.3g 脂質20.8g 食塩1.6g									

今月の郷土料理は北海道です!

- ・豚丼
帯広市が「豚丼」の発祥の地と言われています。主に、豚肉はロースやバラ肉を使います。焼いた後、砂糖醤油のたれで味付けします。
- ・てっぽう汁
北海道の特に道東地域では、カニを入れた味噌汁を「てっぽう汁」と呼びます。箸でカニをつついて食べる様子が鉄砲に弾を詰める仕草に似ていることから「てっぽう汁」と名付けられたと言われています。
- ・いちもち
北海道のじゃが芋生産・収穫量は国内の8割を占め、日本一です。じゃが芋を茹でてすりつぶし、片栗粉を混ぜて作ることでもちのような食感をしているのが特徴です。

※18日の副食は厚生生活のため衛生ケーキ(ホイップクリーム・みかん缶・白桃缶を含む)となり、栄養価は以下になります。
 幼児・・・633kcal、蛋白19.4g、脂質21.1g、塩分2.0g
 乳児・・・506kcal、蛋白15.5g、脂質16.8g、塩分1.6g