

2022年度11月献立材料表

さかえ保育園様

日	1・15		2・16		17		4・18		5・19		7・21		8・22		9			
曜日	火		水		木		金		土		月		火		水			
献立名	ごはん 鶏肉の煮込み ほうれん草のお浸し なめこのみそ汁		ごはん ホイコーロー風 小松菜のナムル 中華スープ		油揚げ サバの煮物 ひじきの煮物 のっぺ汁 【 熊本県 郷土料理 】		ごはん 鶏のから揚げ いんげんのおかか和え じゃが芋のみそ汁		ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ		中華系 春雨の和え物 中華スープ		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーサラダ えのきのみそ汁		ちゃんぽん麺 チンゲン菜のりかえ オレンジゼリー			
材料名	白米 鶏肉 れんこん 人参 大根 きぬぎや 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ほうれん草 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん なめこ 白ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく 醤油 砂糖 みりん 酒 油 テンメンジャン 小松菜 人参 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 白ごま わかめ 玉ねぎ 中華だし 醤油 みりん 酒 シャンタン 塩 ごま油		白米 昆布だし 鶏肉 椎茸 ねぎ ささがきごぼう 人参 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 サバ 酒 塩 ひじき コーン ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 木綿豆腐 大根 里芋 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 マカロニ きな粉 砂糖 黒砂糖 麦茶		白米 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 にんにく しょうが 油 片栗粉 いんげん 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん かつお節 じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 揚げ 中巻だし 醤油 酒 みりん 塩 シャンタン 片栗粉 ごま油 ブロッコリー ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 塩 油 塩 玉ねぎ マッシュルーム 人参 コンソメ 醤油 酒 塩 バター		白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 揚げ 中巻だし 醤油 酒 みりん 塩 シャンタン 片栗粉 ごま油 春雨 ほうれん草 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 白ごま 塩 大根 椎茸 青ねぎ 中華だし 醤油 みりん 酒 シャンタン 塩 ごま油 果糖、麦茶		白米 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 みりん 酒 マーマレード カリフラワー 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 えのき わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 太ちやし 赤かまぼこ ちゃんぽんスープ ごま油 みりん チンゲン菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん きざみのり オレンジゼリー			
副食	手作りゼリー、牛乳 オレンジジュース 砂糖 イナアガー 牛乳		小豆粉 牛乳 砂糖 パーキングパウダー 塩 麦茶		マカロニ きな粉 砂糖 黒砂糖 麦茶		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 バター 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ハードビスケット) 牛乳		果糖、麦茶 りんご		※ココアパンケーキ、牛乳 小豆粉 ビュアココア 砂糖 油 塩 パーキングパウダー 牛乳		ゆかりおにぎり、麦茶 白米 ゆかり 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11.3g 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	10・24		11・25		12・26		14・28		29		30							
曜日	水		金		土		月		火		水							
献立名	ごはん ハンバーグ ケチャップ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁		ごはん サワラの照り焼き 白菜の炒め物 豆腐のすまし汁		まつゆうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物(バナナ)		カレーライス アロココリーのサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 豚肉のスタミナ焼き チンゲン菜の和え物 もやしのみそ汁		簡単ごはん タンドリチキン キャベツのサラダ えのきのみそ汁							
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 ケチャップ マカロニ 人参 グリーンピース コーン マヨドレ 醤油 塩 スキムミルク 小松菜 塩 天然だし(昆布・かつお) みそ		白米 サワラ 酒 醤油 砂糖 みりん 白ごま 白菜 人参 さつまいも 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 油 木綿豆腐 わかめ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん 塩		うどん 油揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 かぼちゃ 豚肉 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 バナナ		白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 塩 スキムミルク ブロッコリー ローズハム 酢 醤油 砂糖 塩 プレーンヨーグルト パイナップル みかん缶 醤油 砂糖		白米 豚肉 玉ねぎ 黄パプリカ 揚げ 肉のたれ にんにく 塩 油 チンゲン菜 コーン 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 太ちやし 椎茸 天然だし(昆布・かつお) みそ		簡単ごはん タンドリチキン キャベツのサラダ えのきのみそ汁 鶏肉 玉ねぎ 醤油 塩 プレーンヨーグルト カレー粉 砂糖 ケチャップ にんにく スキムミルク キャベツ かにかま 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 えのき 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 みりん 塩							
副食	市口ホロクッキー、牛乳 小豆粉 砂糖 油 塩 牛乳		手作りゼリー、麦茶 餃子の皮 玉ねぎ ツナ ミックスチーズ 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		餅すそ、麦茶 お菓子 塩 砂糖 バター 牛乳		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		手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース 砂糖 イナアガー 牛乳							
栄養価	幼児 535kcal 蛋白17.3g 脂質18.1g 食塩1.8g	乳児 428kcal 蛋白13.8g 脂質14.4g 食塩1.4g	幼児 631kcal 蛋白19.6g 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 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 535kcal 蛋白17.3g 脂質18.1g 食塩1.8g	乳児 428kcal 蛋白13.8g 脂質14.4g 食塩1.4g	幼児 631kcal 蛋白19.6g 脂質22.9g 食塩2.0g	乳児 504kcal 蛋白14.8g 脂質18.3g 食塩1.6g		

今月の郷土料理は
熊本県です!

まぜ飯
人の集まる祝い事の時に必ず登場するごはんです。“具飯”
とも呼ばれ、鶏肉・ごぼう・人参などの具材を細かく切っ
て、醤油や砂糖で味付けしたものを温かいご飯に混ぜて食
べます。
今回は、炊き込みご飯にして提供します。

のっぺ汁
根菜類をたくさん入れた汁物です。
家庭によって作り方は少し異なるようですが、食材をすべ
てサイコロ状に切っていることが多いそうです。
最後にとろみをつけて仕上げます。

※仕入れ単価の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※アレルギーは別紙メニューになります。
※食塩 = 食塩相当
※8日の献立は厚生食のため産生ケーキ(ホイップクリーム・みかん缶・白練布を含む)となり、栄養価は以下ようになります。
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