

2022年度12月献立材料表

さかえ保育園様

日	1・15		2・16		3・17		5・19		6・20		7・21		8・22		9																	
曜日	木		金		土		月		火		水		木		金																	
献立名	豚肉のしょうが焼き 中草スープ		ごはん サクフライ いんげんのごま和え 小松菜のみそ汁		ごはん おでん風 チンゲン菜のおかか和え えのきのみそ汁		ごはん ポークビーンズ キャベツとマトのサラダ ごぼうのすまし汁		ごはん 鶏の照り焼き 白菜のじゃこ和え 大根のみそ汁		みそラーメン カリフラワーのゆかり和え 果物(バナナ)		ピザパン がんもとの煮物 中草スープ		大山おこわ フリ大根 ほうれん草のりおえ じゃぶ汁 【鳥取県 郷土料理】																	
材料名	白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 デンメシジャン みそ 醤油 ごま油 にんにく しょうが 片栗粉 香海 人参 ほうれん草 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油 白ごま わかめ 白ねぎ 中草だし 醤油 みりん 酒 シャンタン 塩 ごま油		白菜 サク 塩 酒 スキムミルク 小麦粉 小豆粉 油 ソース いんげん 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白ごま 小松菜 塩 天然だし(昆布・かつお) みそ		白菜 鶏肉 大根 人参 里芋 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 チンゲン菜 かつおぶし 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん えのき オクラ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白菜 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ グリーンピース じゃが芋 ポールドマト ケチャップ コンソメ 塩 砂糖 キャベツ マト コーン マヨネーズ スキムミルク えのき オクラ 天然だし(昆布・かつお) みそ ささがきごぼう ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩		白菜 鶏肉 豚肉 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 ごま油 みりん 油 白菜 油揚げ 水菜 ちりめんじゃこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 大根 なめこ 天然だし(昆布・かつお) みそ		中草類 人参 油揚げ 玉ねぎ キャベツ コーン 味噌ラーメンスープ ごま油 みりん スキムミルク カリフラワー 天然だし(昆布・かつお) ゆかり 塩 バナナ		白菜 豚肉 焼肉のたれ 油 ささがきごぼう 醤油 砂糖 みりん 酒 油 フリ 大根 しょうが 醤油 みりん 酒 砂糖 ほうれん草 ききみのり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 酒 みりん 椎茸 わかめ 玉ねぎ 被ごみやく 中草だし 醤油 みりん 酒 シャンタン 塩 ごま油		白菜 人参 油揚げ 玉ねぎ キャベツ コーン 味噌 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 しょうが 醤油 みりん 酒 砂糖 ほうれん草 ききみのり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 砂糖 酒 みりん 椎茸 わかめ 玉ねぎ 被ごみやく 中草だし 醤油 みりん 酒 シャンタン 塩 ごま油		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 ベーキングパウダー バター 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 ベーキングパウダー バター 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 ベーキングパウダー バター 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 ベーキングパウダー バター 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 ベーキングパウダー バター 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 ベーキングパウダー バター 麦茶					
栄養価	694kcal 蛋白20.6g 脂質22.7g 食塩2.0g		547kcal 蛋白16.4g 脂質18.1g 食塩1.6g		509kcal 蛋白16.1g 脂質14.2g 食塩2.0g		407kcal 蛋白12.8g 脂質11.3g 食塩1.6g		537kcal 蛋白19.1g 脂質17.2g 食塩2.1g		429kcal 蛋白15.2g 脂質13.7g 食塩1.6g		480kcal 蛋白19.4g 脂質9.6g 食塩1.9g		384kcal 蛋白15.5g 脂質7.6g 食塩1.5g		565kcal 蛋白22.1g 脂質16.1g 食塩2.0g		452kcal 蛋白17.6g 脂質12.8g 食塩1.6g		452kcal 蛋白18.0g 脂質4.5g 食塩3.8g		361kcal 蛋白14.4g 脂質3.6g 食塩3.0g		626kcal 蛋白23.6g 脂質21.2g 食塩1.9g		420kcal 蛋白18.8g 脂質17.4g 食塩1.5g		551kcal 蛋白21.2g 脂質17.4g 食塩2.0g		440kcal 蛋白16.9g 脂質13.9g 食塩1.6g	
日	10・24		12・26		13・27		14		23		28																					
曜日	土		月		火		水		金		土																					
献立名	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え 里芋のみそ汁		チキンカレーライス フロッキーのサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 豚肉のみそ煮 小松菜のサラダ 豆腐のみそ汁		ごはん ハンバーグ デミグラスソース 小松菜のサラダ コンソメスープ		ロールパン 肉のから揚げ フィッシュとエビのグラタン フロッキーとマトのチーズサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)		ロールパン 肉のから揚げ フィッシュとエビのグラタン フロッキーとマトのチーズサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 里芋 豚肉 油 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 みかん		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 里芋 豚肉 油 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 みかん		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 里芋 豚肉 油 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 みかん															
材料名	白菜 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが 醤油 砂糖 みりん 酒 油 小松菜 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白ごま 里芋 絹さや 天然だし(昆布・かつお) みそ		白菜 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 スキムミルク フロッキー ローズハム 酢 醤油 砂糖 塩 塩 プレーンヨーグルト パン みかん缶 黄桃缶 砂糖		白菜 豚肉 厚揚げ 人参 れんこん ほうれん草 大根おろし 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 白菜 かにかま みりん ポン酢 天然だし(昆布・かつお) 木綿豆腐 なめこ 天然だし(昆布・かつお) みそ		白菜 豚肉 豚肉 人参 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 ピーマン チュール 砂糖 小松菜 コーン 酢 醤油 砂糖 油 塩 マカロニ 玉ねぎ なめこ ウィンナー コンソメ 塩 醤油 砂糖 みりん		白菜 豚肉 鶏肉 人参 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 ピーマン チュール 砂糖 小松菜 コーン 酢 醤油 砂糖 油 塩 マカロニ 玉ねぎ なめこ ウィンナー コンソメ 塩 醤油 砂糖 みりん		ロールパン 肉のから揚げ フィッシュとエビのグラタン フロッキーとマトのチーズサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ) ロールパン 肉のから揚げ フィッシュとエビのグラタン フロッキーとマトのチーズサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 里芋 豚肉 油 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 みかん		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 里芋 豚肉 油 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 みかん		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 里芋 豚肉 油 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 みかん		うどん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 みりん 酒 塩 里芋 豚肉 油 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 みかん													
副食	お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		ミルク風味、麦茶 小豆粉 牛乳 砂糖 ベーキングパウダー 油 あおさ 麦茶		塩そば、麦茶 お菓子 人参 玉ねぎ ソース 中草だし 油 あおさ 麦茶		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳		お菓子、牛乳 お菓子(ウエハース) 牛乳															
栄養価	473kcal 蛋白20.0g 脂質14.0g 食塩1.8g		378kcal 蛋白16.0g 脂質11.2g 食塩1.4g		627kcal 蛋白17.6g 脂質15.7g 食塩2.1g		501kcal 蛋白14.0g 脂質12.5g 食塩1.6g		450kcal 蛋白20.9g 脂質9.5g 食塩1.9g		360kcal 蛋白16.7g 脂質7.6g 食塩1.5g		576kcal 蛋白18.1g 脂質16.8g 食塩1.8g		460kcal 蛋白14.4g 脂質13.4g 食塩1.4g		738kcal 蛋白23.9g 脂質39.1g 食塩2.4g		590kcal 蛋白23.9g 脂質31.2g 食塩1.9g		449kcal 蛋白16.8g 脂質6.4g 食塩1.8g		359kcal 蛋白13.4g 脂質5.1g 食塩1.8g									

今月の郷土料理は鳥取県です!

・大山おこわ
大山山麓の食材を使用した醤油味のおこわで、西部地域の郷土料理です。祭りや祝い事のごちそうとして受け継がれてきました。今回はもち米を使用せず、白米で炊き上げます。

・じゃぶ汁
「じゃぶ汁」とは、豆腐・野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶ汁」水分が出てくるの由来しています。肉や野菜を摂取できる栄養満点の郷土料理です。

12月

※入れ替りの都合により、前月の要領と献立・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。
※アレルギーは原産国を記載しております。
※食塩は食塩相当量です。
※魚料理は骨なしの魚を使用しておりますが、まれに骨が入っている場合がございます。気を付けてお召し上がりください。