

日	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19	7・21	8・22
曜日	火	水	木	金	土	月	火
献立名	ごはん サバの塩焼き 春キャベツのサラダ ひじきの煮物 豆腐とほうれん草のみそ汁 白米	ごはん 鶏のから揚げ フロッコリーのサラダ 人参と玉ねぎのスープ	麻婆豆腐丼 いんげんのみそ汁 生姜醤油和え 大根と椎茸のスープ	ごはん ポークチャップ チンゲン菜のお浸し かぼちゃと青ねぎのみそ汁	ごはん 肉じゃが 小松菜ののり和え かまぼことろろ昆布のすまし汁	醤油ラーメン フロッコリーのごま和え 果物(メロン)	菜飯 ごはん タンダーチキン マカロニのマヨドレ サラダ 人参とベーコンのスープ
材料名	サバ 酒 塩 春キャベツ コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 ひじき 人参 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 絹ごし豆腐 ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) みそ	鶏肉 しょうが にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん 油 片栗粉 フロッコリー ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩 みりん パセリ	白米 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 テンメンジャン 醤油 砂糖 酒 みそ ごま油 にんにく しょうが 片栗粉 いんげん 人参 しょうが 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 大根 椎茸 中華だし 醤油 塩 みりん	白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ ソース 砂糖 塩 酒 油 チンゲン菜 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん かぼちゃ 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン 天然だし(昆布・かつお) 砂糖 醤油 ごま油 酒 みりん 小松菜 人参 きさみのり 天然だし(昆布・かつお) 砂糖 醤油 みりん かまぼこ ところろ昆布 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	中華麺 鶏肉 人参 キャベツ たまやし コーン 醤油ラーメンスープ ごま油 フロッコリー ちくわ 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 砂糖 醤油 みりん メロン	白米 菜飯 鶏肉 玉ねぎ 塩 酒 醤油 プレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく マカロニ 人参 ツナ グリーンピース マヨドレ 塩 砂糖 スキムミルク 人参 ベーコン コンソメ 醤油 塩 みりん パセリ
副食	塩焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 油 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	マカロニきな粉 麦茶 マカロニ きな粉 黒砂糖 砂糖 塩 麦茶	いちごクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 イチゴジャム 牛乳	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	ためきおにぎり 麦茶 白米 あおさ 天かす 醤油 塩 麦茶	※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳
栄養価	幼児 乳児 468kcal 378kcal 蛋白14.2g 蛋白11.8g 脂質12.7g 脂質10.1g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 473kcal 473kcal 蛋白19.3g 蛋白15.4g 脂質20.1g 脂質16.0g 塩分1.5g 塩分1.2g	幼児 乳児 499kcal 399kcal 蛋白17.9g 蛋白14.3g 脂質10.6g 脂質8.5g 塩分2.0g 塩分0.4g	幼児 乳児 617kcal 493kcal 蛋白19.8g 蛋白15.8g 脂質21.5g 脂質17.2g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 565kcal 454kcal 蛋白16.9g 蛋白13.5g 脂質16.4g 脂質13.1g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 471kcal 379kcal 蛋白18.0g 蛋白14.4g 脂質7.7g 脂質6.2g 塩分2.1g 塩分1.7g	幼児 乳児 647kcal 550kcal 蛋白21.8g 蛋白15.8g 脂質20.4g 脂質17.4g 塩分1.9g 塩分1.5g
日	9・23	10・24	11・25	12・26	14・28	29	30
曜日	水	木	金	土	月	火	水
献立名	ご飯 サワラの塩焼き いんげんのはらわた 金平れんこん 豆腐とわかめのみそ汁 白米	牛みぞれ丼 菜の花のおかか和え えのきとほうれん草のみそ汁	ご飯 ホイコーロー風 春雨サラダ ニラとねぎのスープ	ごはん ハンバーグおろし フロッコリーとチーズのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	五目うどん 厚揚げの煮物 乗物(オレンジ)	カレーライス フロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん いり焼き風 小松菜のサラダ ヒカド 【長崎県の郷土料理】 白米
材料名	サワラ 酒 塩 ゆず果汁 醤油 砂糖 酒 みりん いんげん ローズハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 金平 にんじん 黄パプリカ 醤油 砂糖 みりん ごま油 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 豆腐 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 玉ねぎ ささがきごぼう 大根おろし 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 菜の花 人参 かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん えのき ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん 油 テンメンジャン 春雨 小松菜 かにかま 酢 ごま油 白ごま 醤油 砂糖 ニラ 白ねぎ 中華だし 醤油 塩 みりん	白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 キャベツ 油揚げ 人参 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん 厚揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん オレンジ じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	うどん 豚肉 キャベツ 油揚げ 人参 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん 厚揚げ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん オレンジ じゃが芋 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレー粉 ケチャップ ソース 小麦粉 油 砂糖 フロッコリー かにかま コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 プレーンヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖	鶏肉 木綿豆腐 板こんにゃく 人参 玉ねぎ ささがきごぼう 白ねぎ 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 小松菜 ツナ 酢 醤油 油 砂糖 塩 さつま芋 人参 豚肉 天然だし(昆布・かつお) 醤油 酒 塩
副食	アメリカンドッグ風パンケーキ 牛乳 小麦粉 砂糖 サラダ油 ベーキングパウダー 塩 ファンナー トマトケチャップ 麦茶	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イナアガー 牛乳	うどん 人参 玉ねぎ 小松菜 醤油 油 本だし 麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶 白米 ゆかり 砂糖 麦茶 牛乳	麺ラスク、牛乳 麺 バター 砂糖 牛乳	手作りゼリー 牛乳 カルピス 砂糖 イナアガー 牛乳
栄養価	幼児 乳児 554kcal 443kcal 蛋白19.2g 蛋白15.3g 脂質17.1g 脂質13.6g 塩分2.2g 塩分1.7g	幼児 乳児 603kcal 482kcal 蛋白18.2g 蛋白14.5g 脂質17.7g 脂質14.1g 塩分1.9g 塩分1.5g	幼児 乳児 472kcal 377kcal 蛋白20.0g 蛋白16.0g 脂質8.3g 脂質6.6g 塩分2.0g 塩分1.6g	幼児 乳児 536kcal 428kcal 蛋白19.2g 蛋白15.3g 脂質16.1g 脂質12.8g 塩分2.1g 塩分1.6g	幼児 乳児 480kcal 384kcal 蛋白17.2g 蛋白12.2g 脂質10.3g 脂質8.2g 塩分2.1g 塩分1.6g	幼児 乳児 728kcal 582kcal 蛋白18.4g 蛋白14.7g 脂質25.6g 脂質20.4g 塩分2.3g 塩分1.8g	幼児 乳児 540kcal 432kcal 蛋白19.2g 蛋白15.3g 脂質12.9g 脂質10.3g 塩分2.0g 塩分1.6g



今月の郷土料は 長崎県です！

***いり焼き**
長崎県対馬に伝わる郷土料理です。食材を椿油で炒ってから料理していたため、「いりやき」と名付けられたそうです。海の近くではブリなどの魚、内陸部では鶏を入れて、これにたっぷりの野菜をくわえた寄せ鍋です。今回は鶏肉を使用して提供します。

***ヒカド**
ヒカドはポルトガル語の「細かく刻む」を意味する「PICADO」に由来しています。江戸時代、長崎に渡航した南蛮料理です。元々は外国人が食べていたお肉を使ったシチューが次第に地元の人々にも広がり、地域でとれる野菜やお肉を使用し、現在の汁物となったそうです。さつま芋の甘味が溶け込んだやさしい味わいとなっています。

※仕入れ等の都合により、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。
 ※★印はアレルギーA除去食対象です。
 ※アレルギーB-Cは別紙メニューになります。
 ※8日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(生クリーム、みかん缶、白桃缶を含む)となり、栄養価は以下ようになります。
 幼児…583kcal、蛋白16.7g、脂質16.1g、塩分2.0g
 乳児…466kcal、蛋白13.4g、脂質12.9g、塩分1.6g