

6月



今月のこんだて

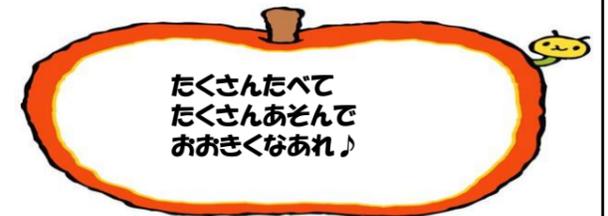


かめき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん おまめさんのかき揚げ ひじきのナムル かきたま汁	ハニークッキー 牛乳	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、はちみつ、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、だいたい水煮缶詰、卵、ちくわ、無塩バター、桜えび	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、いんげん、葉ねぎ、ひじき	おまめさんのかき揚げには大豆といんげん豆がはいっています
2	火	ドッグパン ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジデザート	ゆかりおにぎり 麦茶	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、ウインナー、卵、ハム、ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、いちごジャム、にんじん	
3	水	親子丼 磯香浸し 味噌汁 ミニゼリー	バナナポト 牛乳	米、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、焼きのり	
4	木	肉みそうどん 金時煮豆 ヨーグルト	ソーセージパイ 牛乳	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、いんげんまめ、きんとん、米みそ、かにかまぼこ	たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	虫歯予防デー
5	金	ごはん さんまのかば焼き トマト きゅうりもみ	クリスタルゼリー	米、砂糖、板こんにゃく、片栗粉、油	さんま、木綿豆腐、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ	きゅうり、トマト、だいこん、にんじん、生わかめ、葉ねぎ	
6	土	麻婆豆腐丼 バナナ チーズ スープ	かし カルシウム ジュニア 幼	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ	バナナ、キャベツ、ピーマン、にんじん、コーン缶、干しいたけ	
8	月	ごはん たらの更紗揚げ トマト きゃべつとじゃこのさらだ	ミルクボンチ	米、油、片栗粉、ゴマ油、砂糖	牛乳、たら、卵、米みそ	トマト、もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、にら、きゃべつ、きゅうり、にんじん	更紗揚げとは、醤油やカレー粉で味をつけて揚げたもので更紗という染め物に似ているからです
9	火	にんじんジャムサンド チキンのトマト煮 ごぶきいも スープ	チャーハン 麦茶	食パン、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、卵、ハム、かまぼこ、バター	たまねぎ、りんご、にんじん、レタス、トマト、コーン缶、セロリー、葉ねぎ	
10	水	じゃこまぜごはん 豆腐と青菜のチャンプルー ハンサンスー 味噌汁	ペイクトヨーグルトケーキ 牛乳	米、砂糖、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト、卵、豚肉、ハム、しらす干し、米みそ、油揚げ、かつお節	なす、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、にんじん	
11	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	あんぱんまんぱん 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、なめこ、にんじん、ひじき、葉ねぎ、しょうが	
12	金	よろこんぶごはん 魚のステーキ ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁	あじさいゼリー	米、砂糖、片栗粉、油	かじき、牛乳、絹ごし豆腐、カルピス、生クリーム、スライスチーズ、米みそ、油揚げ、かつお節、ゼラチン	ぶどう天然果汁、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、塩こんぶ	
13	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし カルシウム ジュニア 幼	米、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶	
15	月	ごはん 鱈の西京焼き トマト ツナドレサラダ	りんごのショートブレッド 牛乳	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、卵、米みそ、バター、ツナ、チーズ	メロン、たまねぎ、トマト、葉ねぎ、りんごジャム、きゅうり、にんじん	メロンは青肉メロンより赤肉メロンのほうがβカロテンが20倍以上も多く含まれています
16	火	イチゴジャムサンド ラタトゥユ ミルクスープ くだものゼリー	鮭おにぎり 麦茶	食パン、米、油、ごま、砂糖	牛乳、さけ、ハム、ベーコン、バター	たまねぎ、キャベツ、トマト、いちごジャム、なす、ズッキーニ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく	
17	水	ごはん 鶏肉の味噌漬焼 トマト 小松菜のこんぶ和え	みかんタルト 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	こまつな、トマト、なめこ、塩こんぶ、葉ねぎ、しょうが	
18	木	スパゲティミートソース フライドポテト スープ ミニゼリー	かえるぱん 牛乳	じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、粉チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、コーン缶	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19	金	三色丼 ひじきとツナのサラダ 味噌汁 バナナ	きなこトースト 牛乳	米、じゃがいも、食パン、砂糖、マーガリン、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ、油揚げ、きな粉、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ひじき、にんじん、コーン、		
20	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし カルシウム ジュニア 幼	米、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶、しめじ		
22	月	ごはん さんまのゴマ焼き トマト 切干大根煮	味噌汁 あずきカステラ 牛乳	米、砂糖、小麦粉、ごま	牛乳、さんま、いんげんまめ、こしあん、卵、ゆであずき缶、油揚げ、米みそ	トマト、ほうれんそう、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ		
23	火	かぼちゃサンド レバーかりんとう 野菜スープ	ヨーグルト しそひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま	豚レバー、ベーコン、生クリーム、バター	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、ひじき		
24	水	<h2 style="color: red;">たんじょうかい</h2> <p>(※リクエスト献立)</p>						
25	木	ごはん 鱈の味噌煮 きゅうりもみ 味噌汁	ミニゼリー マドレーヌ 牛乳	米、砂糖、小麦粉、粉糖、焼ふ	牛乳、さば、卵、かにかまぼこ、バター、米みそ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、レモン果汁		
26	金	ごはん すこやかふりかけ 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ひじきサラダ	清汁 牛乳プリン	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵、ゼラチン、ちくわ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、生わかめ、ひじき、オクラ		
27	土	ピラフ チーズ スープ バナナ	かし カルシウム ジュニア 幼	米、じゃがいも	卵、チーズ、ベーコン、バター	バナナ、ピーマン、生わかめ		
29	月	ごはん スタミナ焼肉 はるさめサラダ スープ	園庭のジャガイモを使ってクッキングします何ができるかお楽しみに!	米、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、ハム	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ピーマン、りんご、にんにく、しょうが	クッキング 爪を切りましょう	
30	火	バターロール 温野菜のオーロラソースかけ 卵スープ ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、卵	ブロッコリー、ピクルス、生わかめ、葉ねぎ		

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません



たくさんたべて
たくさんあそんで
おあきくなあれ!

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	537 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	18.8 g	カルシウム	272 mg
	脂質	17.9 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.2 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	592 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	20.9 g	カルシウム	202 mg
	脂質	19.0 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.5 g