

9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	火	にんじんジャムサンド ヨーグルト なすのミートグラタン フロッコリー スープ	しそひじきおにぎり 牛乳	食パン、米、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、ビザ用チーズ	なす、たまねぎ、りんご、フロッコリー、人参、キャベツ、コーン缶、ピーマン、ひじき	防災の日
2	水	ごはん ふりかけ 筑前煮 きゅうりの昆布あえ	アイス(手以上) かし(すみれたんぼろ) 牛乳(すみれたんぼろ)	米、板こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、卵、牛乳	胡瓜、人参、れんこん、玉葱、たけのこ、ごぼう、いんげん、生わかめ、塩こんぶ	
3	木	冷麦 さつまいもの甘煮 ミルクボンチ	ごはんのおやき 麦茶	さつまいも、干しひやむぎ、米、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ、さくらえび、バター	もも缶、みかん缶、バナナ、パイナップル、にんじん	
4	金	ごはん かに玉 ホタテサラダ わかめスープ	マッシュポテトのマフィン 牛乳	米、マヨネーズ、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、卵、かにかまぼこ、ほたて貝柱水煮缶	梨、大根、胡瓜、しめじ、たけのこ、生わかめ、グリーンピース、葉ねぎ、干ししいたけ	
5	土	他人丼 チーズ 味噌汁	かし カルシン 乳 ジョア 幼	米、砂糖	豚肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、かまぼこ、米みぞ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん	
7	月	ごはん さばの竜田揚げ 人参とさつまいものきんぴら かきたま汁	ピザトースト ミロミルク	米、さつまいも、食パン、油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、さば、卵、ビザ用チーズ、ウインナー	たまねぎ、ぶどう、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、しょうが	
8	火	ブルーベリージャムサンド 千辛のトマト煮 スープ クリスタルゼリー	塩こんぶおにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ、バター	たまねぎ、レタス、ブルーベリージャム、にんじん、トマト、セロリ、塩こんぶ	
9	水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 酢の物 味噌汁	アイス(手以上) かし(すみれたんぼろ) 牛乳(すみれたんぼろ)	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、米みぞ、油揚げ、牛乳	なす、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ	食べ物を大切に する日。すてな いん(9)のこ さないん(9)
10	木	五日ラーメン 白いんげん煮 みかんヨーグルト	シュークリーム 牛乳	生中華めん、砂糖	牛乳、豚肉、いんげんまめ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ	
11	金	ごはん 鮭のムニエル トマト きゃべつの納豆和え	牛乳かんのあんみつ	米、砂糖、板こんにゃく、小麦粉	さけ、牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、つぶしあん、挽きわり納豆、バター、かつお節	キャベツ、トマト、みかん缶、ほうれんそう、もも缶、大根、人参、葉ねぎ、かんでん	
12	土	麻婆豆腐丼 チーズ 卵スープ バナナ	かし カルシン 乳 ジョア 幼	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、チーズ、白みぞ	バナナ、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	
14	月	ごはん レバーかりんとう トマト 豆苗サラダ	チーズ蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、豚レバー、チーズ、卵、かにかまぼこ、ツナ油漬缶	トウモロコシ、トマト、しめじ、コーン缶、にんじん、生わかめ	牛・豚・鶏のレバーに栄養的な大きな違いはありません。食べやすいものを食べてみてください
15	火	イチゴジャムサンド ラタトゥユ コーンスープ くだものゼリー	きのこおにぎり 麦茶	食パン、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ベーコン、バター	クリームコーン、玉葱、トマト、いちごジャム、なす、スッキニー、コーン、しめじ、椎茸、椎茸、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん	ラタトゥユとはフランス南部の料理です。野菜だけの水分でじっくり煮込んでます
16	水	トマトカレー エッグマカロニサラダ 梨	ジャム入りマドレーヌ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、グラニュー糖、マカロニ、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、トマト、なし、にんじん、ホールトマト、トマトジュース缶、きゅうり、いちごジャム、にんにく、しょうが	
17	木	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 すまし汁	カステラ 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、さば、白はんぺん、ちくわ、卵、米みぞ、油揚げ	ごまつな、にんじん、ひじき	
18	金	ごはん 回鍋肉 金時煮豆 わかめスープ	うさぎじゃおぼん 牛乳	米、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、いんげんまめさんどん、米みぞ	キャベツ、ピーマン、しめじ、生わかめ、葉ねぎ	

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	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし カルシン 乳 ジョア 幼	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉	バナナ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、しめじ	
21	月	<b>敬老の日</b>					
22	火	<b>秋分の日</b>					
23	水	ごはん かじきのケチャップ和え なべしぎ すまし汁	じゃがいものフカッちゃん 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、かじき、ヨーグルト、豚肉、ビザ用チーズ、ハム、米みぞ、さけ	なす、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、葉ねぎ	ぶどうの日
24	木	ちゃんぽんうどん さつまいもの甘煮 ぶどうデザート	バナナポート 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、ごま油	バナナ、豚肉、かまぼこ	キャベツ、ぶどう缶、もやし、にんじん、にら	
25	金	三色丼 キャベツの細麻ネーズあえ 味噌汁 梨	ごへいもち 麦茶	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま	鶏ひき肉、卵、ちくわ、米みぞ	ほうれんそう、なし、キャベツ、にんじん、生わかめ	
26	土	カレーピラフ チーズ 野菜スープ バナナ	かし カルシン 乳 ジョア 幼	米、じゃがいも	豚ひき肉、チーズ、ベーコン	バナナ、ミックスベジタブル、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶	
28	月	ごはん きんめの煮つけ はるさめサラダ 味噌けんちん汁	フルベリーマフィン 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、板こんにゃく、はるさめ	牛乳、さんめだい、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、バター、米みぞ、卵	もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ブルーベリー、ピーマン、葉ねぎ	
29	火	かぼちゃサンド 鶏の照り焼き トマト フロッコリー	ポトフ ヨーグルト	チャーハン 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、卵、ハム、魚肉ソーセージ、かまぼこ、生クリーム、バター	かぼちゃ、トマト、フロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ
30	水	<b>たんじょうかい</b> (※リクエスト献立)					

※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  
おおきくなあれ♪

1か月の平均栄養量 (乳児)	エネルギー	539 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	284 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	3.3 g
1か月の平均栄養量 (幼児)	エネルギー	603 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	20.8 g	カルシウム	214 mg
	脂質	18.4 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	3.6 g