

10月



今月のこんだて



かめき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			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	木	お月見カレー さつまいものゴマサラダ うさぎりんご	お月見蒸しパン 牛乳	米、さつまいも、 じゃがいも、ホット ケーキ粉、砂糖、 マヨネーズ、 黒ごま	牛乳、卵、豚ひき 肉、卵	りんご、たまねぎ、に んじん、トマト	十五夜 (芋名月) きれいなお月様 がみられるとい いね
2	金	ごはん スタミナ焼肉 きゅうりの昆布あえ 味噌汁	りんごのマフィン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、ご ま油	牛乳、豚肉、卵、 バター、米みそ	胡瓜、もやし、りん ご、玉葱、小松菜、え のきたけ、人参、塩ご んぶ、にんにく、生姜	
3	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、 白みそ	バナナ、ピーマン、に んじん、生わかめ、葉 ねぎ、干ししいたけ	
5	月	ごはん すまし汁 たら味噌まよ焼き 梨 トマト 人参とさつまいものきんぴら	チヂミ 麦茶	米、さつまいも、 米粉、マヨネー ズ、砂糖、油、ご ま油、すりごま	たら、豚ひき肉、 かにかまぼこ、米 みそ、しらす干し	なし、トマト、ほうれ んそう、にんじん、に ら、コーン缶	レモンの日
6	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト 手作りチキンナゲット ブロッコリー ミネストローネ	夕焼けおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、油、マカ ロニ・スパゲ ティ、ホットケー キ粉、パン粉	鶏ひき肉、ベー コン、卵、しらす干 し	ブロッコリー、トマ ト、いちごジャム、に んじん	
7	水	ごはん けんちん汁 シュウマイ トマト 五目きんぴら	手作り肉まん 牛乳	米、小麦粉、しら たき、しょうまい の皮、板こんにゃ く、片栗粉、砂 糖、マーガリン、	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、鶏もも 肉、ベーコン	トマト、にんじん、た まねぎ、ごぼう、だい ごん、いんげん、たけ のこ、葉ねぎ、ねぎ、 干ししいたけ、しょう	
8	木	カレー南蛮 トラ豆煮 ミルクポンチ	りんごあんぱん(かめき) 牛乳	ゆでうどん、強力 粉、砂糖、グラ ニュー糖	牛乳、鶏もも肉、 いんげんまめ、い んげんまめこしあ ん、かまぼこ、油 揚げ、バター	たまねぎ、もも缶、み かん缶、バナナ、パイ ン缶、りんご、ねぎ、 しいたけ、レモン果汁	
9	金	ごはん 味噌汁 手作りふりかけ 筑前煮 五目野菜和え	ぼてともち 麦茶	米、じゃがいも、 板こんにゃく、砂 糖、片栗粉、油、 はるさめ、すりご ま、ごま	鶏もも肉、ちく わ、ハム、しらす 干し、米みそ、油 揚げ、かつお節	なす、人参、れんご ん、たけのこ、ごほ う、もやし、胡瓜、い んげん、あおのり	
10	土	イチゴジャムサンド チーズ 牛乳 バナナ	かし カルシン 乳	食パン	牛乳、チーズ	バナナ、いちごジャム	すみれ・たんぼ ほのみ給食あり ます
12	月	ごはん 味噌汁 アジフライ トマト ひじきの炒り煮	シュガートースト 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、油、小麦 粉、パン粉、砂 糖、グラニュー糖	牛乳、あじ、ちく わ、バター、卵、 米みそ、油揚げ	トマト、ごまつな、に んじん、ひじき、生わ かめ	
13	火	栄養バランスドッグ チーズサラダ シーフードチャウダー くだものゼリー	麦茶 わかめおにぎり	コッペパン、米、 じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、小 麦粉、油、食パン	牛乳、ベーコン、 チーズ、えび、い か、バター	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	サツマイモの日 食物繊維が豊富 に含まれ便秘予 防に効果的です
14	水	ごはん チキンチキンごぼう きゃべつとじゃこのサラダ 味噌汁	シュークリーム 牛乳	米、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、米み そ、しらす干し	ごぼう、キャベツ、な めこ、きゅうり、に んじん、葉ねぎ	
15	木	ごはん ミニゼリー 鯖の味噌煮 卵の花煮 すまし汁	マドレーヌ 牛乳	米、砂糖、小麦 粉、油、粉糖	牛乳、さば、卵、 おから、バター、 鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、葉ねぎ、 レモン果汁	キノコの日
16	金	きのこ混ぜご飯 おまめさんのかき揚げ ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁	三角パイ 牛乳	米、小麦粉、油、 砂糖	牛乳、だいず水煮 缶、絹豆腐、ちく わ、卵、米みそ、 粉チーズ、干え び、かつお節	ブロッコリー、ほうれ んそう、キャベツ、に んじん、しめじ、えの きたけ、しいたけ、い んげん	
17	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	
19	月	ごはん チャンプルー じゃがいものそばろ煮 味噌汁	にんじん蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、ごま油、焼 ご	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉、チー ズ、米みそ	にんじん、だいごん、 たまねぎ、たけのこ、 にら、生わかめ	

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			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		
20	火	りんごジャムサンド ふわふわミートボールのシチュー マッシュポテト ヨーグルト	のりのりおにぎり 麦茶	じゃがいも、食 パン、米、砂糖、 油、パン粉	豚ひき肉、絹ごし 豆腐、卵、牛乳、 しらす干し、生ク リーム、バター	りんご、トマトビュ レ、ブロッコリー、た まねぎ、マッシュル ーム、コーン缶、レモ ン、焼きのり		
21	水	ごはん 味噌汁 焼き魚 トマト 2色お浸し	カステラ 牛乳	米	牛乳、さけ、絹ご し豆腐、米みそ、 かつお節	ほうれんそう、はくさ い、トマト、なめこ、 葉ねぎ		
22	木	五目ラーメン 金時煮豆 ヨーグルト	スイートポテト 牛乳	生中華めん、さつ まいも、砂糖	牛乳、豚肉、いん げんまめきんと ん、かまぼこ、生 クリーム、卵、バ ター	キャベツ、にんじん、 ねぎ、たけのこ	クッキング 	
23	金	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き ブロッコリー ごぼうの胡麻煮	小松菜のやきそば 牛乳	米、焼きそばめ ん、小麦粉、油、 砂糖、すりごま、 ごま	牛乳、さば、豚 肉、バター、米み そ、かつお節	バナナ、ごぼう、ブ ロッコリー、だいご ん、ごまつな、たま ねぎ、しめじ、にんじん		
24	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし カルシン 乳 ジョア 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		
26	月	ごはん きんめの煮つけ きゃべつの納豆和え さつま汁	アップルトースト 牛乳	米、食パン、さつ まいも、砂糖、グ ラニュー糖	牛乳、きんめだ い、鶏もも肉、挽 きわり納豆、米み そ、バター、油揚 げ、かつお節	キャベツ、はくさい、 ほうれんそう、りん ご、ごぼう、ねぎ		
27	火	マーマレードサンド ポテトミートグラタン コールスロー 花野菜スープ	梅おかかおにぎり 麦茶	食パン、じゃがい も、米、マヨネー ズ、砂糖、ごま	豚ひき肉、ピザ用 チーズ、ベーコ ン、かつお節	玉葱、キャベツ、人 参、マーマレード、ブ ロッコリー、カリフラ ワー、胡瓜、コーン、 うめ干し		
28	水	<h2>たんじょうかい</h2> <p>(※リクエスト献立)</p>						
29	木	いもくりご飯 鶏の照り焼き トマト はるさめサラダ	すまし汁 人参クッキー 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、くり、小麦 粉、片栗粉、油、 はるさめ	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、バ ター、卵、ハム	もやし、しめじ、に んじん、ピーマン、葉 ねぎ、トマト	十三夜 (粟名月)	
30	金	園外保育(お弁当)						10時と3時 のおやつは保育園 で用意します
31	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし カルシン 乳 ジョア 幼	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、チーズ、米 みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん、焼 きのり	ハロウィン 	
<p>※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</p>								
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>たくさんたべて たくさんあそんで おあきくなあれ!</p> </div>								
1か月の平均栄養量(乳児)				エネルギー	526 kcal	鉄	2.2 mg	
				たんぱく質	18.4 g	カルシウム	284 mg	
				脂質	16.6 g	ビタミンC	23 mg	
				塩分	1.9 g	食物繊維	3.5 g	
1か月の平均栄養量(幼児)				エネルギー	573 kcal	鉄	2.1 mg	
				たんぱく質	20.5 g	カルシウム	215 mg	
				脂質	17.3 g	ビタミンC	26 mg	
				塩分	2.3 g	食物繊維	3.8 g	