

6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	火	ブルーベリージャムサンド 豆腐入りミートグラタン 野菜スープ ヨーグルト	カレーやきそば 麦茶	食パン、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、豚肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ブルーベリージャム、マッシュルーム缶	
2	水	わかめおにぎり 鶏肉のからあげ ポテトサラダ 味噌汁	ミニゼリー スマイルクッキー 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ、絹ごし豆腐	きゅうり、にんじん、しょうが、キャベツ	青空弁当 ※幼児のみ 乳児は通常給食
3	木	他人丼 白いんげん煮 味噌汁 乳酸菌飲料	バナナボート 牛乳	米、砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉、卵、いんげんまめ、かまぼこ、米みそ、ヤクルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
4	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き チーズサラダ 味噌汁	オレンジ ソーセージパイ 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、チーズ、米みそ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	虫歯予防デー
5	土	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし 乳:カルシン 幼:ジョア	米、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ	バナナ、ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ	
7	月	ごはん かじきのバーベキューソース トマト コーン入り中華サラダ	味噌汁 ミルクボンチ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、かじき、ハム、米みそ	トマト、もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、コーン缶、生わかめ	
8	火	マーメイドサンド チキンのトマト煮 ごふきいも ミネストローネ	ヨーグルト こんぶおにぎり 麦茶	じゃがいも、食パン、米、マカロニ・スパゲティ、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、トマト、にんじん、マーメイド、セロリ、こんぶ佃煮	
9	水	沼津茶飯 アジフライ 手作り浅漬け 味噌けんちん汁	あじさいゼリー	米、砂糖、板こんにゃく、油、小麦粉、パン粉	あじ、牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、卵、米みそ(甘みそ)、しらす干し	ぶどう天然果汁、きゅうり、にんじん、だいこん、みかん缶、葉ねぎ、かんてん(粉)	アジは5~9月が旬です。免疫力アップにつながります。目が黒く澄みおながかつつやのものを選びましょう 防災食
10	木	肉みそうどん トラ豆煮 すまし汁 くだものゼリー	サバイバルパン 牛乳	ゆでうどん、砂糖、食パン、油	牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ、卵、米みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ、しょうが	
11	金	ごはん 八宝豆腐 かぼちゃの甘煮 味噌汁	やきそば 麦茶	米、焼きそばめん、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ	かぼちゃ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	南瓜って実は夏野菜。旬は5~9月です。名前の由来は原産地の「カンボジア」から。
12	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 乳:カルシン 幼:ジョア	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	
14	月	ごはん 鯖の味噌煮 卵の花煮 すまし汁	ミニゼリー シュークリーム 牛乳	米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、さば、おから、鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、生わかめ	
15	火	セルフハンバーガー コールスロー コーンチャウダー ミニゼリー	アメリカ おかおにおにぎり 麦茶	コッペパン、米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、ベーコン、卵、バター、かつお節	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり	◆世界の給食◆ アメリカ
16	水	ごはん おまめさんのかき揚げ 酢の物 味噌汁	ヨーグルトムース	米、砂糖、小麦粉、油	だいず水煮、ヨーグルト、ちくわ、ツナ油漬缶、生クリーム、牛乳、米みそ、卵、油揚げ、干えび、ゼラチン	きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、いんげん、生わかめ	和菓子の日
17	木	ごはん スタミナ焼肉 はるさめサラダ 卵スープ	ほうしぼん 牛乳	米、ロールパン、砂糖、小麦粉、マーガリン、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ピーマン、葉ねぎ、りんご、にんじく、しょうが	
18	金	三色丼 ブロックソーテー すまし汁 メロン	三角パイ ミロミルク	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、バター、粉チーズ	ほうれんそう、メロン、ブロックソー、にんじん、コーン缶	おにぎりの日

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		
19	土	カレーピラフ チーズ 野菜スープ バナナ	かし 乳:カルシン 幼:ジョア	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(冷凍)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶		
21	月	ごはん すまし汁 さわらのごまみそ焼 トマト 五目きんぴら	豆腐入りドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、グラニュー糖、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、ベーコン、かにかまぼこ、米みそ	トマト、ごぼう、ごまつな、にんじん、いんげん	夏至 日の出から日の入りが最も長い日です	
22	火	バターロール ウインナー じゃがたまさらだ チーズ	小松菜のポタージュ ひじきおにぎり 麦茶	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、ウインナー、チーズ、卵、バター、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、ひじき		
23	水	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">たんじょうかい</div> </div> <p>(※リクエスト献立)</p>						
24	木	スパゲティミートソース フライドポテト オレンジデザート	タルト 牛乳	じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、バター	たまねぎ、みかん缶、ピーマン、にんじん、トマト、ビュレ		
25	金	ごはん 肉野菜がんも 胡瓜とわかめのおかかあえ 味噌汁	さくさくアーモンド 牛乳	米、アーモンド(いり)、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ、油揚げ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、生わかめ、しいたけ、葉ねぎ、ひじき、しょうが		
26	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし 乳:カルシン 幼:ジョア	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		
28	月	ごはん 焼き魚 トマト 春雨のたまごソテー	味噌汁 ハムマヨぼん(かめき) 牛乳	米、強力粉、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ(塩)、卵、ハム、米みそ、バター	トマト、ほうれんそう、キャベツ、レタス、にんじん、生わかめ、たまねぎ		
29	火	にんじんジャムサンド ヨーグルト タンダーリーチキン トマト シーフードチャウダー	ヨーグルト おけぼのおにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、えび、いか、ベーコン、バター、しらす干し	トマト、りんご、たまねぎ、にんじん		
30	水	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツのおかか和え 味噌汁	カステラ 牛乳	米、砂糖	牛乳、卵、凍り豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、なす、にんじん、いんげん、干しいたけ		

※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



1か月の平均栄養量 (乳児)	エネルギー	542 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	277 mg
	脂質	18.5 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.2 g
1か月の平均栄養量 (幼児)	エネルギー	604 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	22.0 g	カルシウム	230 mg
	脂質	20.1 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.6 g