

1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	土	<b>元旦</b> ことしも よろしく おねがい					
2	日	<b>休園</b>					
3	月	<b>休園</b>					
4	火	カレーライス くだものゼリー	かし ジュース	米、じゃがいも	ツナ味付缶	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん	
5	水	親子丼 コーンポテサラ 味噌汁 くだものゼリー	オフランスク 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、生ふ、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、米みそ、バター	たまねぎ、だいごん、にんじん、コーン缶、生わかめ	
6	木	インディアン焼きそば 金時煮豆 スープ ブルーベリーデザート	おかがチーズおにぎり 麦茶	焼きそばめん、米、砂糖、油	牛乳、いんげんまめきんとん、豚肉、いか、ツナ油漬缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ジュース、にんじん、にら	
7	金	こぎつねごはん 鱈の西京焼き 白菜のおかか和え すまし汁	七草粥 	米、砂糖	さわら、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ、さけ、かつお節	はくさい、たまねぎ、だいごん、にんじん、生わかめ、こんぶ	七草粥
8	土	麻婆豆腐丼 チーズ 卵スープ バナナ	かし 乳 カルシ 幼 ジョア	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、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	
10	月	<b>成人の日</b>					
11	火	チーズサンド 鱈のプロバンス風 花野菜スープ ヨーグルト	さつまい粉 麦茶	さつまいも、食パン、片栗粉、小麦粉、砂糖	さば、牛乳、ゆであずき缶、スライスチーズ、バター、ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり、プロッコリー、カリフラワー、にんにく	<b>鏡開き</b>
12	水	きのこピラフ スープ おろしハンバーグ プロッコリー マカロニソテー	小松菜のやきそば 麦茶	米、焼きそばめん、マカロニ・スパゲティ、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、ベーコン、豚肉、卵、バター、かつお節	プロッコリー、だいごん、こまつな、かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、マッシュ	大根は風邪予防やおなかの消化を助けてくれます。積極的に取りましょう
13	木	けんちんうどん さつまいも みかん	りんごの気持ち 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵	みかん、りんご、だいごん、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり	
14	金	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 里芋のにっころがし 沢煮椀	プレーンラスク 牛乳	さといも、米、フランスパン、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、すりごま、こ	牛乳、生揚げ、豚肉、さけ、バター	だいごん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう	◆世界の給食◆ 日本
15	土	中華丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳 カルシ 幼 ジョア	米、片栗粉	豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、いんげん	
17	月	大根ごはん たらん更紗揚げ ほうれん草ともやしのナムル スープ	小松菜の蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、卵、油揚げ	ほうれん草、もやし、だいごん、チンゲンサイ、こまつな、だいごん(葉)、コーン缶、こんぶ、焼きのり	
18	火	そぼろ丼 くだくさん汁 くだものゼリー	かし 乳 カルシ 幼 ジョア	米、油、砂糖	鶏ひき肉、卵、豚肉、米みそ	たまねぎ、しめじ、にんじん、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	水	他人丼 さつまい バナナ	タルト 牛乳	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ	
20	木	スパゲティーミートソース スープ ヨーグルト	原宿ドッグ 牛乳	スパゲティ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、バター	たまねぎ、かぶ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ	
21	金	ごはん ふりかけ 筑前煮 にしき和え	味噌汁(ポケットワン) 豆腐入りドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ちくわ、米みそ、油揚げ	なす、にんじん、キャベツ、れんこん、きゅうり、たけのこ、ごぼう、いんげん	防災食
22	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳 カルシ 幼 ジョア	米、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、焼きのり	
24	月	ごはん さわらのポテトクリーム焼き プチベール 卵の花煮	りんごのショートブレッド 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、おから、バター、鶏ひき肉、米みそ	プチベール、こまつな、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、りんごジャム、えのきたけ	芽キャベツと青汁のケールを配合してできた静岡県原産の野菜です
25	火	マーマレードサンド カレーグラタン スープ くだものゼリー	ひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、マカロニ	卵、ピザ用チーズ、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、マーマレード、プロッコリー、マッシュルーム缶、コーン缶、にんじん、ひじき	
26	水	<b>たんじょうかい</b> (※リクエスト献立)					
27	木	かきあげうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	バナナサンド 牛乳	ゆでうどん、食パン、砂糖、小麦粉、油	牛乳、えび、ウィンナー、生クリーム、卵	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、ミックスベジタブル、レモン果汁	
28	金	めんそーれごはん チャンプル 酢の物 味噌汁(ポケットワン)	スコーン 牛乳	米、小麦粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚肉、卵、生クリーム、なると、バター、米みそ	きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、いちごジャム、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	防災食
29	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 乳 カルシ 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	
31	月	ごはん スタミナ焼肉 きゅうりもみ 味噌汁	シュークリーム 牛乳	米、砂糖、油、ごま油、焼ふ	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、米みそ	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、生わかめ、りんご、にんにく、しょうが	

※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	505 kcal	鉄	2.9 mg
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	309 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.1 g
1か月の平均栄養量 (幼児)	エネルギー	549 kcal	鉄	2.7 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	226 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.3 g