

5月



今日のこんだて

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	
2	月	たけのこごはん 鶏ごぼうつくね アスパラの胡麻和え 味噌汁	バナナサンド 牛乳	米、食パン、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、生クリーム、鶏もも肉、米みそ	グリーンアスパラガス、たけのこ、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、バナナ、ごぼう、こんぶ	信愛会メニュー 鶏ごぼうのつくね
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日					
6	金	沼津茶飯 たまごやき スナックえんどう ひじきの炒り煮	味噌けんちん汁 カレーツナトースト 牛乳	米、食パン、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ちくわ、チーズ、米みそ、しらす干し、油揚げ	スナックえんどう、にんじん、だいこん、ひじき、葉ねぎ	
7	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳 カルシン 幼 ジョア	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり、バナナ	
9	月	ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	おやさいホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、卵、米みそ、ハム、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、もやし、コーン缶、生わかめ、焼きのり	アイスクリームの日
10	火	かぼちゃサンド ヨーグルト タンドリーチキン ブロッコリー 野菜スープ	わかめおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、生クリーム、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かぼちゃの名前の由来は原産地の「カンボジア」から。ビタミンや食物繊維が豊富です
11	水	キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	ミニたい焼き乳 牛乳	米、マヨネーズ、油、マカロニ、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが	
12	木	春のあんかけ焼きそば マッシュポテト 牛乳寒天	ハムマヨばん (かめき) 牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、強力粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、ハム、えび、いか、卵、豚肉、バター、生クリーム	キャベツ、みかん缶、コーン缶、たけのこ、にんじん、さやえんどう、しょうが、かんでん	
13	金	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 胡瓜とわかめのおかかえ すまし汁	いちごデザート	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、すりごま、ごま	牛乳、生揚げ、かにかまぼこ、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ	クッキング
14	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳 カルシン 幼 ジョア	米、じゃがいも、砂糖	豚肉、卵、チーズ、かまぼこ、米みそ	たまねぎ、にんじん、生わかめ、バナナ	
16	月	ごはん 鯉お茶揚げ 新じゃがのそぼろ煮 すまし汁	バルミエ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、あじ、卵、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、生わかめ	バルミエとはフランス語で「手のひら」などの意味で、ハート形のバイ菓子です
17	火	ドッグパン 鶏肉のチーズ焼き シーフードチャウダー きらきらゼリー	夕焼けおにぎり 麦茶	ロールパン、米、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、えび、いか、チーズ、ベーコン、バター、しらす干し	りんご濃縮果汁、キャベツ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、にんじん	
18	水	ごはん レバーかりんとう スナックえんどうのサラダ トマトスープ	さくさくアーモンド 牛乳	米、アーモンド、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま	牛乳、豚レバー、卵、ベーコン	スナックえんどう、たまねぎ、トマト、にんじん、レモン果汁	スナックエンドウたんばく質やビタミンCなど栄養価が高い野菜です
19	木	きつねうどん 豚さつま ヨーグルト	ツナとコーンのパン (かめき) 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、強力粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、バター、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ、パセリ	

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	金	よろこんぶごはん 八宝豆腐 きゃべつの納豆和え 味噌汁	ごへいもち 麦茶	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、かまぼこ、スライスチーズ、かつお節	キャベツ、ほうれん草、もやし、玉葱、チンゲンサイ、人参、しめじ、たけのこ、塩こんぶ、干ししいたけ	
21	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	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、バナナ	
23	月	ごはん おまめさんのかき揚げ 鉄骨サラダ 味噌汁	ミニゼリー 小松菜のやきそば 麦茶	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	だいず水煮缶詰、ちくわ、豚肉、卵、米みそ、しらす干し、干しえび、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、コーン缶、いんげん、ひじき、ほうれんそう	
24	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト カラフルハム 豆苗サラダ オニオンスープ	しそひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、おから、ちくわ、チーズ、ツナ	たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン缶、オクラ、豆苗、にんにく、しょうが	豆苗って？ 答えはエンドウ豆の若菜です
25	水	リクエストこんだて					
26	木	コーンクリームスバゲティ ひじきサラダ ミネストローネ くだものゼリー	抹茶むしパン 牛乳	スバゲティ、ホットケーキ粉、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ・スバゲティ	牛乳、ベーコン、つぶしあん、卵、バター、ちくわ、かつお節	クリームコーン缶、ひじき、たまねぎ、しめじ、トマト、にんじん、コーン缶、オクラ	おくらは整腸作用やコレステロールを減らす作用があります
27	金	お弁当 ※お弁当のおたよりも読んでね		※3時と10時のおやつはできません			
28	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	
30	月	ごはん 魚のステーキ ブロッコリー 春雨のたまごソテー	ブレーンラスク 牛乳	米、じゃがいも、フランスパン、グラニュー糖、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、卵、バター、米みそ	ブロッコリー、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、生わかめ	
31	火	セルフハンバーガー きゃべつとじゃこのサラダ コーンチャウダー	青菜のおにぎり 麦茶	コッペパン、米、砂糖、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、しらす干し、ベーコン、卵、バター	たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン	

※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 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	518 kcal	鉄	2.4 mg
	たんばく質	19.2 g	カルシウム	272 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.3 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	545 kcal	鉄	2.2 mg
	たんばく質	21.5 g	カルシウム	242 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.5 g