

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	水	トマトカレー エッグマカロニサラダ くだものゼリー	あずきカステラ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、いんげんまめごしあん、卵、豚ひき肉、ウインナー、ゆであずき缶、粉チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん、ホールトマト、トマトジュース、きゅうり、にんにく、しょうが	世界牛乳の日	
2	木	きつねうどん かぼちゃの甘煮 贅沢フルーツ	バナナポート 牛乳	ゆでうどん、砂糖	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、生クリーム	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、干ししいたけ		
3	金	ごはん スタミナ焼肉 ひじきの炒り煮 味噌汁	ミニたい焼き乳 牛乳	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、ひじき、りんご、葉ねぎ、にんにく、しょうが		
4	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、かにかま	ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	蒸しパンの日	
6	月	わかめおにぎり ゆかりおにぎり 風味から揚げ ポテサラダ ※乳児は通常献立です	バナナ 味噌汁	クリスタルゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、から揚げ粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、卵、米みそ	きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ	青空弁当 ※幼児のみ
7	火	コンビパン カラスガレイのトマトソース添え シーフードチャウダー ヨーグルト	カルシウムおにぎり 麦茶	食パン、米、マーガリン、小麦粉、砂糖、ごま、はちみつ	牛乳、かれい、チーズ、えび、いか、バター、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、ごまつな、ホールトマト缶詰		
8	水	ごはん 高野豆腐煮 胡瓜とわかめのおかかあえ 味噌汁	原宿ドッグ 牛乳	米、砂糖、焼ふ	牛乳、凍り豆腐、米みそ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、いんげん、生わかめ、干ししいたけ		
9	木	インディアン焼そば チーズポテト 卵スープ	ごへいもち 麦茶	焼きそばめん、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま	豚肉、卵、いか、米みそ、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ジュース、生わかめ、葉ねぎ		
10	金	グリーンピース御飯 豆腐と青菜のチャンプルー いんげんソテー すまし汁	カステラ 牛乳	米、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、バター	バナナ、いんげん、チンゲンサイ、コーン缶、グリーンピース、こんぶ、ほうれん草	グリーンピースはエンドウ豆の未熟な時のおまめさんです	
11	土	ひじきご飯 チーズ 具だくさん汁 バナナ	かし 乳 カルシン 幼 ジョア	米	チーズ、豚肉、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき		
13	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	ばんせんべい 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油、フランスパン、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、米みそ、粉チーズ	きゅうり、にんじん、にら、生わかめ		
14	火	マーマレードサンド ヨーグルト ラタトゥユ コールスロー 野菜スープ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	ベーコン、ツナ油漬缶	玉葱、キャベツ、トマト、マーマレード、人参、なす、ズッキーニ、コーン、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、こんぶ佃煮、にんにく		
15	水	ごはん 膳の西京焼き わかめ浸し すまし汁	タルト かし (ゆり・ひまわりのみ) 牛乳	米、砂糖	牛乳、さわか、かにかまぼこ、米みそ、しらす干し	きゅうり、ごまつな、生わかめ		
16	木	冷やし中華 ジャガバタ オレンジデザート	ハムマヨばん(かめき) 牛乳	生中華めん、じゃがいも、強力粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、卵、ハム、バター	トマト、もやし、きゅうり、みかん缶、生わかめ		
17	金	ごはん 味噌汁 塩つくね トマト いんげんのカレー天	メロンパンクッキー 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、バター、米みそ、卵	いんげん、トマト、キャベツ、生わかめ		
18	土	エビピラフ 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	えび、チーズ、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん		

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	月	ごはん 中華コーンスープ たらの甘酢あん トマト ブロッコリーの中華和え	野菜プリッツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、たら、卵、バター	クリームコーン缶、ブロッコリー、トマト、コーン缶、にんじん、葉ねぎ、パセリ	
21	火	にんじんジャムサンド ポテチーズ スープ ヨーグルト	ひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	チーズ、ウインナー、牛乳、かにかまぼこ、油揚げ	りんご、レタス、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ひじき	
22	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きゃべつの納豆和え 味噌汁	シュークリーム 牛乳	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、なす、ほうれんそう	
23	木	肉みそうどん かぼちゃのからあげ いちごデザート	ばたどら 牛乳	ゆでうどん、ホットケーキ粉、はちみつ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、つぶしあん、米みそ、卵、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	
24	金	他人丼 パンサンスー 味噌汁	あずきワッフル かし (ゆり・ひまわりのみ) 牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、絹ごし豆腐、ハム、かまぼこ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、生わかめ	・鶏肉+卵= 親子丼 ・豚肉+卵= 他人丼
25	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	
27	月	ごはん 焼き魚 ブロッコリー にんじんしりしり	味噌汁 三角パイ 牛乳	米	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ、粉チーズ	にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、生わかめ	しりしりは織切りという意味の沖縄方言。スライサーを使う時の「すりすり」という音からついたという説もある
28	火	フィッシュバーガー もやしサラダ ミルクスープ バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	コッペパン、米、マヨネーズ、小麦粉、油、パン粉、ごま	牛乳、たら、ツナ油漬缶、ちくわ、卵、ハム、バター	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	
29	水	 リクエストこんだて 					
30	木	冷麦 豚さつま ヨーグルト	ブレンラスク 牛乳	干しひやむぎ、さつまいも、フランスパン、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、バター	にんじん	冷麦とてつめんの違いって？昔は製法により違いましたが、今はそうめんが1.3mm未満冷や麦がそれ以上と太さによって分けられています

※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・おやつ含む)	エネルギー	488 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	314 mg
	脂質	17.3 g	ビタミンC	19 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	547 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	218 mg
	脂質	17.7 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.9 g