

# 7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	金	ごはん 鶏肉のレモンあえ きゅうりとホタテのサラダ スープ	きなこトースト 牛乳	米、食パン、片栗粉、マーガリン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、ほたて貝柱水煮缶、きな粉	トマト、きゅうり、もやし、にら、コーン缶、レモン果汁		
2	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳 カルシ 幼 ジョア	米、砂糖	豚肉、卵、チーズ、かまぼこ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、なす、にんじん		
4	月	ごはん ミニゼリー 鯖の味噌煮 ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁	シュークリーム 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さば、米みそ、かつお節	ブロッコリー、ごまつな、生わかめ		
5	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト 豚肉のピカタ ブロッコリー コンソープ	塩こんぶおにぎり 麦茶	食パン、米、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、バター、粉チーズ	クリームコーン缶、ブロッコリー、いちごジャム、コーン缶、塩こんぶ		
6	水	ごはん 味噌汁 鮭のゴマネーズ ブロッコリー ひじきの炒り煮	た ぜりー ち・幼 アイス	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、すりごま	鮭、卵、ちくわ、米みそ、バター、油揚げ、粉チーズ	ブロッコリー、にんじん、にら、ひじき		
7	木	七夕そうめん 白いんげん煮 七夕ゼリー	チャーハン 麦茶	干しそうめん、米、砂糖	卵、ハム、いんげんまめ(乾)、かまぼこ	オクラ、葉ねぎ		
8	金	焼きそば フライドポテト ウインナー ジュース	た ぜりー ち・幼 アイス	焼きそばめん、じゃがいも、油	ウインナー、豚肉、かまぼこ	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、りんご濃縮果汁	キラキラまつり 	
9	土	麻婆豆腐丼 バナナ チーズ わかめスープ	かし 乳 カルシ 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、干ししいたけ		
11	月	トマトライス 鶏の照り焼き ブロッコリー もやしといんげんのゴマ酢和え	原宿ドック かし(ゆ・ひのみ) 牛乳	米、油、砂糖、すりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐	トマト、とうがん、ブロッコリー、もやし、いんげん、しいたけ		
12	火	マーマレードサンド ヨーグルト チキンチキンごぼう コールスロー スープ	しそひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、かにかまぼこ	ごぼう、レタス、きゅうり、マーマレード、ひじき	チキンチキンごぼうは山口県の学校給食が発祥です。甘辛味がおいしいです	
13	水	ごはん 沢煮椀 手作りふりかけ 五目炒り豆腐 かぼちゃの甘煮	た ぜりー ち・幼 アイス	米、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚肉、卵、なると、しらす干し、かつお節	かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、葉ねぎ、干ししいたけ、あおのり		
14	木	かきあげうどん 金時煮豆 オレンジデザート	ふじさんマドレーヌ 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、卵、いんげんまめ(乾)、えび、ウインナー、バター	たまねぎ、ミックスベジタブル、レモン果汁、みかん缶		
15	金	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 手作り浅漬け 味噌汁	きなこドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、きな粉、卵、米みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん	信愛会メニュー 豆腐のツナ焼きは富士わかばの人気メニューです	
16	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし 乳 カルシ 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		
18	月	<b>海の日</b> 						
19	火	チーズサンド アジのマリネ ミネストローネ ヨーグルト	わかめおにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、スパゲティ、油	あじ、スライスチーズ、ベーコン	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ	5月から9月にかけてが旬の鮭。甘酢につけてさっぱりと夏バテ予防にもなります	

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	水	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め 五目野菜和え すまし汁	た ぜりー ち・幼 アイス	米、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油	豚肉、卵、ハム、米みそ	なす、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、生わかめ	なすにはチズニンというポリフェノールが含まれていてがんや生活習慣病の予防にも役立ちます	
21	木	スパゲティミートソース 南瓜サラダ いちごデザート	ペイクドヨーグルト 牛乳	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、粉チーズ、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、コーン缶、きゅうり		
22	金	梅ご飯 味噌汁 塩つくね トマト ピーマンのツナ和え	どらやき 牛乳	米、ホットケーキ粉、はちみつ、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、つぶあん、ツナ油漬缶、卵、しらす干し、米みそ、油揚げ	トマト、キャベツ、ピーマン、もやし、うめ干し、にんじん		
23	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、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	土用の丑の日	
25	月	ごはん すまし汁 たらの味噌まよ焼き トマト パンサンスー	そうめん 幼のみ チーズ	米、干しとうめいん、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油	たら、チーズ、卵、ハム、なると、米みそ	たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、生わかめ	かき氷の日	
26	火	バターロール・デニッシュパン 鉄骨サラダ キャロットスープ ヨーグルト	ツナカレーおにぎり 麦茶	ロールパン、米、砂糖、小麦粉	牛乳、ツナ油漬缶、バター、しらす干し、生クリーム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ひじき		
27	水	 <b>リクエストこんだて</b> 						
28	木	ごはん 味噌汁 ふりかけ 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ	くりとくらかステラ 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、強力粉、片栗粉、油、グラニュー糖、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、米みそ	きゅうり、ごまつな、にんじん、えのきたけ、生わかめ		
29	金	焼きもちろしご飯 冷しゃぶ ひじきサラダ 味噌汁	ミルクボンチ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、焼ふ	牛乳、豚肉、米みそ、ちくわ、バター、かつお節	もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、玉葱、トマト、コーン缶、キャベツ、きゅうり、オクラ、生わかめ、ひじき、にんじん	とうもろこしは糖質と食物繊維が豊富でこどものおやつにも最適です	
30	土	中華丼 チーズ スープ バナナ	かし 乳 カルシ 幼 ジョア	米、片栗粉、ごま	豚肉、チーズ、かまぼこ	バナナ、はくさい、しめじ、にんじん、たけのこ、いんげん、生わかめ、葉ねぎ		

※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  
おおきなあれ♪

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	489 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	279 mg
	脂質	15.7 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	2.0 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	564 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	21.3 g	カルシウム	207 mg
	脂質	18.3 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.8 g