

10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	土	カレーライス(防災食) 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、パ ナナ、パイン缶、にん じん、みかん缶	醤油の日	
3	月	ごはん 味噌汁 魚のステーキ トマト マカロニサラダ	しっとりレモンケーキ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、マヨ ネーズ、片栗粉、 マカロニ、油	牛乳、かじき、 卵、生クリーム、 ハム、米みそ	トマト、ほうれんそ う、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、レモン 果汁、生わかめ		
4	火	かぼちゃサンド ミートグラタン ひじきサラダ スープ	のりごまおにぎり チーズ(幼のみ) 麦茶	食パン、じゃがい も、米、マヨネー ズ、砂糖、はるさ め、ごま	豚ひき肉、チー ズ、ピザ用チー ズ、ちくわ、生ク リーム、バター、 かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、 チンゲンサイ、にんじ ん、コーン缶、オク ラ、ひじき、あおのり		
5	水	ごはん すまし汁 手作りふりかけ 梨 鶏肉とたまごの煮物 2色お浸し	ごへいもち 麦茶	米、砂糖、ごま	鶏もも肉、うすら 卵水煮、絹ごし豆 腐、しらす干し、 米みそ、かつお節	だいこん、なし、ほう れんそう、はくさい、 しめじ、ごぼう、にん じん、葉ねぎ、あおの り	白菜やほうれん 草など冬野菜が おいしい季節に なってきましたね	
6	木	きつねうどん 豚さつま みかんデザート	牛乳 金時ぱん(かめき)	ゆでうどん、さつ まいも、強力粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚 げ、無塩バター	たまねぎ、にんじん、 干ししいたけ		
7	金	秋のハヤシライス かぼちゃサラダ ヨーグルト	クリーミーポテト 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、マヨネー ズ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、 生クリーム、バ ター	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、 マッシュルーム缶、し いたけ		
8	土	イチゴジャムサンド チーズ バナナ *運動会 乳児のみ給食あり 牛乳	かし カルシン 乳	食パン	牛乳	バナナ、いちごジャム	十三夜(栗名月) 十三夜は晴れるこ とが多くきれいな お月様がみられる ことができます	
10	月	スポーツの日 						
11	火	セルフハンバーガー コールスロー シーフードチャウダー	カルシウムおにぎり 麦茶	コッペパン、米、 マヨネーズ、パン 粉、小麦粉、砂 糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、 スライスチーズ、 チーズ、えび、い か、ベーコン、 卵、バター、しら	たまねぎ、キャベツ、 ごまつな、にんじん、 コーン缶、きゅうり	幼児さんは自分で ハンバーガーを作 ります。どんな バーガーができる かな?	
12	水	ごはん りんご 鯖の味噌煮 きゃべつの納豆和え 沢煮糰	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、さつ まいも、砂糖、黒 ごま	牛乳、さば、豚 肉、無塩バター、 挽きわり納豆、 卵、米みそ、かつ お節	りんご、キャベツ、ほ うれんそう、だいこ ん、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、ごぼ う		
13	木	カレー南蛮 金時煮豆 ミルクボンチ	シュークリーム 牛乳	ゆでうどん、食 パン、砂糖、マーガ リン	牛乳、鶏もも肉、 いんげんまめ、か まぼこ、油揚げ	たまねぎ、もも缶、み かん缶、バナナ、パ イン缶、いちごジャム、 ねぎ、しいたけ		
14	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりの昆布あえ 味噌汁	りんごの気持ち 牛乳	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 卵、米みそ、油揚 げ	きゅうり、はくさい、 りんご、にんじん、生 わかめ、塩こんぶ		
15	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	牛乳、えび、チー ズ、ベーコン、バ ター	たまねぎ、ミックスベ ジタブル、にんじん、 バナナ	世界手洗いの日 手洗いは病気か ら身を守るため の基本です	
17	月	ごはん 味噌汁 鮭の香焼き バナナ トマト さつま芋の甘煮	おじや チーズ(幼のみ)	さつまいも、米、 砂糖、すりごま	鮭、チーズ、米み そ、卵、油揚げ、 バター	バナナ、トマト、だい こん、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 しそ		
18	火	イチゴジャムサンド カレーグラタン ポトフ ヨーグルト	夕焼けおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マカロニ	鶏もも肉、卵、ピ ザ用チーズ、豚ひ き肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、 いちごジャム、にんじ ん、ブロッコリー、 マッシュルーム缶	クッキング 	
19	水	ごはん スープ 和風ハンバーグ こぶきいも ほうれん草ともやしのナムル	バターシュガーパン 麦茶	じゃがいも、米、 食パン、マーガ リン、パン粉、砂 糖、ごま油、片栗 粉	豚ひき肉、木綿豆 腐、卵	たまねぎ、ほうれんそ う、もやし、いちご ジャム、焼きのり		

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	木	あんかけ焼きそば マッシュポテト スープ バナナ	手作り肉まん 牛乳	焼きそばめん、 じゃがいも、小麦 粉、強力粉、砂 糖、片栗粉、マー ガリン、ごま油	牛乳、豚肉、え び、豚ひき肉、か まぼこ、生クリー ム、かにかま	バナナ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、コー ン缶、たけのこ、生わか め、たけのこ、しいた け、ねぎ、干ししいた け、しめじ		
21	金	いもご飯 すまし汁 洋風かきあげ トマト きゅうりもみ	さくさくアーモンド 牛乳	米、さつまいも、 アーモンド、砂 糖、小麦粉、油	牛乳、えび、か にかまぼこ、卵、ウ インナー、ハンペ ン	トマト、たまねぎ、 きゅうり、ごまつな、 ミックスベジタブル、 生わかめ		
22	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、干しし いたけ		
24	月	ごはん りんご 厚揚げの胡麻がらめ 磯香浸し 味噌汁	スイーツポテト 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、油、片栗 粉、小麦粉、すり ごま、ごま	牛乳、生揚げ、 卵、米みそ、生ク リーム、バター	ほうれんそう、りん ご、たまねぎ、焼きの り	クッキング 	
25	火	マーマレードサンド クリームシチュー スパドレサラダ くだものゼリー	混ぜご飯おにぎり 牛乳	食パン、米、サラ ダ用スバゲティ、 砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 ハム、バター	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、マーマレ ード、きゅうり、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 マッシュルーム缶		
26	水	 リクエストこんだて 						
27	木	みそラーメン 白いんげん煮 ヨーグルト	ブレーンラスク 牛乳	生中華めん、フラ ンスパン、砂糖、 グラニュー糖	牛乳、豚肉、いん げんまめ、かまぼ こ、バター	もやし、キャベツ、に んじん、ねぎ、たけの こ		
28	金	園外保育 (お弁当を持ってきてね※10時15時のおやつは保育園で用意します) 						
29	土	カレーライス(防災食) 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、パ ナナ、パイン缶、にん じん、みかん缶		
31	月	ごはん 豚汁 たら甘酢あん ブロッコリー 白菜の塩おかか和え	南瓜プリン 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、片栗粉	牛乳、たら、卵、 米みそ、かつお 節、豚肉、生ク リーム	ごぼう、玉葱、ブロッ コリー、人参、 ほうれん草、葱、しめ じ、南瓜	ハロウィン 	

※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



ひまわりぐみさんが、給食室のおてつだいをしてくれました。10月はサンプルケースの献立表がカラフルになっています。みんな色々考えながら色をぬってくれました。ひまわりさんありがとう!! またおねがいします。

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	502 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	310 mg
	脂質	16.4 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	529 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	220 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	5.4 g