

11月



今月のこんだて

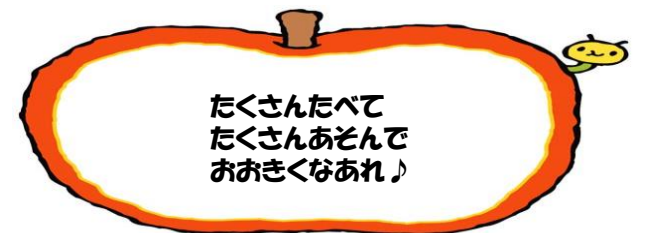


かめき保育園

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	火	イチゴジャムサンド コーンチャウダー 豆腐ハンバーグ ヨーグルト トマト● ブロッコリー	塩こんぶおにぎり 麦茶	食パン、米、パン粉、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、トマト、ブロッコリー、いちごジャム、塩こんぶ	
2	水	秋のハヤシライス さつまのゴマサラダ オレンジデザート	りんごドーナツ 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、豚肉、卵、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶、しめじ、りんご、りんご果汁、マッシュルーム缶、しいたけ	
3	木	文化の日					
4	金	ごはん すまし汁 ふりかけ 筑前煮 きゃべつの納豆和え	シュークリーム 牛乳	米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、挽きわり納豆、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、れんこん、人参、玉葱、たけのこ、ごぼう、いんげん、生わかめ	
5	土	鶏丼 バナナ 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	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり	いいりんごの日
7	月	麻婆豆腐丼 ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ ミニゼリー	ブレーンラスク 牛乳	米、フランスパン、グラニュー糖、砂糖、すりごま、ごま、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、バター、白みそ	ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ	立冬
8	火	りんごジャムサンド いちごデザート タンドリーチキン ブロッコリー 野菜スープ	鮭おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖、ごま	鶏もも肉、牛乳、鮭、ヨーグルト、ベーコン	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、レモン	いい歯の日
9	水	ごはん 味噌汁 ちくわの2色揚げ トマト ほうれん草ともやしのナムル	ふかしいも 牛乳	さつまいも、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、米みそ	ほうれんそう、トマト、だいこん、たまねぎ、もやし、しめじ、あおのり、焼きのり	
10	木	ほうとう 金時煮豆	ツナとコーンのパン（かめき） 牛乳	ゆでうどん、強力粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、いんげんまめ（乾）、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、バター、卵、脱脂粉乳	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、パセリ	ほうとうは山梨県の郷土料理です。かつて山梨ではほうとうが打てなければ嫁には出せぬという文化があったそうです
11	金	ごはん 鯖の味噌煮 塩おかつ和え けんちん汁	バナナポート 牛乳	米、板こんにゃく、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、葉ねぎ	ポッキーの日
12	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	バナナ、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶	
14	月	ごはん スープ 鮭のムニエル ブロッコリー ポテトサラダ	ぼくぼくクッキー 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、グラニュー糖、小麦粉	牛乳、鮭、乾燥おから、ハム、バター、卵	りんご、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ	
15	火	混ぜ寿司 鶏の照り焼き ブロッコリー すまし汁	プリンアラモード	米、砂糖	鶏もも肉、卵、牛乳、かにかまぼこ	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、れんこん、干しいたけ	七五三
16	水	キーマカレー エッグマカロニサラダ ミルクポンチ	スイートパイ 牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ、はちみつ、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、卵、生クリーム、バター	玉葱、桃缶、みかん缶、バナナ、パイナップル、ミックスベジタブル、胡瓜、人参、トマトピューレ、にんにく、しょうが	
17	木	ラーメン 白いんげん煮 ヨーグルト	かし 牛乳	生中華めん、米、砂糖	ヨーグルト、豚肉、いんげんまめ（乾）、かまぼこ、卵、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ	
18	金	えびしゅうまい ひじきの炒り煮 田舎汁	りんごブチ 牛乳	さといも、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、えび、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	

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	
19	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、砂糖	豚肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、かまぼこ、米みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	
21	月	ひじきご飯 信田煮 小松菜のこんぶ和え 味噌汁	雪芋 牛乳	米、さつまいも、しらたき、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、塩こんぶ、干しいたけ、ひじき	
22	火	ブルーベリージャムサンド ヨーグルト 豆腐のチーズ団子（★信愛会メニュー 富士わかば） ブロッコリー ポトフ	おかかおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、チーズ、卵、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん	クッキング
23	水	勤労感謝の日 					
24	木	ちゃんぽんうどん 磯ビーンズ くだものゼリー	あんぱん（かめき） 牛乳	ゆでうどん、強力粉、砂糖、油、片栗粉、黒ごま、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ねりあん、だいたい水餃子、卵、かまぼこ、バター、煮干し、脱脂粉乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら、あおのり	和食の日
25	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	オレンジのひみつ	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、米みそ	オレンジ濃縮果汁、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ	
26	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、パイナップル、にんじん、みかん缶	
28	月	ごはん さつまとりんごの重ね煮 たらの更紗揚げ スープ トマト● ブロッコリー	にんじんケーキ 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、たら、生クリーム、卵、バター、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、りんご、バナナ、生わかめ、トマト、白菜、コーン	クッキング
29	火	卵サンド ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー ミネストローネ	夕焼けおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	鶏もも肉、卵、ベーコン、しらす干し	ブロッコリー、トマト、にんじん、マーマレード	
30	水	リクエストこんだて 					

※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	499 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	18.8 g	カルシウム	293 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.6 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	546 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	21.3 g	カルシウム	223 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.1 g