

1月



今日のこんだて



かめき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	日				元旦			
2	月				休園			
3	火				休園			
4	水	くだものセリー カレーライス	かし ジュース	米、じゃがいも	豚肉	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん		
5	木	親子丼 コーンポテサラ 味噌汁	オフロスク 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖、 グラニュー糖、生ふ	牛乳、鶏もも肉、 卵、ハム、米みそ、 バター	たまねぎ、だいこん、 にんじん、コーン缶、 生わかめ		
6	金	こぎつねごはん 鯖の西京焼き 白菜のおかか和え すまし汁	七草がゆ	米、砂糖	さわら、卵、鶏ひき き肉、油揚げ、米 みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 生わかめ、こんぶ		
7	土	麻婆豆腐丼 チーズ 卵スープ	バナナ かし ジュース	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、卵、 白みそ	バナナ、ピーマン、に んじん、生わかめ、葉 ねぎ、干ししいたけ		
9	月				成人の日			
10	火	チーズサンド 鯖のプロバンス風 花野菜スープ ヨーグルト	小松菜のやきそば 麦茶	食パン、焼きそば めん、小麦粉、油	さば、スライス チーズ、豚肉、パ ター、ベーコン、 かつお節	たまねぎ、トマト、こ まつな、きゅうり、ブ ロッコリー、カリフラ ワー、にんじん、にん にく	ブロッコリー <small>葉の部分も食べられます。厚めに皮をむいてゆでるとアスパラに似た味です。</small>	
11	水	きのこピラフ おろしハンバーグ ブロッコリー マカロニソテー	さつまい粉(銀開き) 麦茶	さつまいも、米、 マカロニ・スパゲ ティ、パン粉、砂 糖、片栗粉	豚ひき肉、ゆであ ずき缶、木綿豆 腐、ハム、ベー コン、バター、卵、 牛乳	ブロッコリー、大根、 玉葱、かぶ、しめじ、 人参、ピーマン、コー ン缶、マッシュルーム 缶、ねぎ、干椎茸	銀開き：お供えした餅を木で割ってせんざいなどにしていただきます。一年元気で過ごせるようにと願いを込めて。	
12	木	けんちんうどん さつまいも みかん	りんごの気持ち 牛乳	ゆでうどん、さつ まいも、ホット ケーキ粉、油、小 麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵	みかん、りんご、だい こん、ごぼう、にんじ ん、ねぎ、あおのり		
13	金	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 里芋のにっころがし 沢煮椀	プレーンラスク 牛乳	さといも、米、フ ランスパン、グラ ニュー糖、砂糖、 油、片栗粉、小麦 粉、すりごま、こ 米、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉、バター	だいこん、たまねぎ、 えのきたけ、にんじ ん、ごぼう		
14	土	中華丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、片栗粉	豚肉、絹ごし豆 腐、チーズ、かま ぼこ、米みそ、油 揚げ、牛乳	はくさい、もやし、に んじん、たけのこ、い んげん、バナナ		
16	月	大根ごはん たら更紗揚げ ほうれん草ともやしのナムル スープ	小松菜の蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、たら、卵、 油揚げ	ほうれん草、チンゲ ンサイ、だいこん、こ まつな、もやし、だい こん、生わかめ、こん ぶ、焼きのり	鱈(たら) 体長約1m。あ じさいさんくら いかな?大きな 魚です	
17	火	そぼろ丼 くだくさん汁 くだものセリー	かし 乳 カルシ ン 幼 野菜ジュース	米、油、砂糖	鶏ひき肉、卵、豚 肉、米みそ、牛乳	たまねぎ、しめじ、に んじん、ねぎ		
18	水	他人丼 さつまい バナナ	カスタード 牛乳	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、豚肉、卵、 鶏もも肉、かまぼ こ、米みそ、油揚 げ	バナナ、たまねぎ、は くさい、にんじん、ね ぎ		

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	木	スパゲティミートソース スープ ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	スパゲティ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ハム、粉チーズ、 バター	たまねぎ、かぶ、ビー マン、にんじん、トマ トピューレ		
20	金	ごはん ふりかけ 筑前煮 にしき和え	豆腐入りドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 板こんにゃく、 油、グラニュー 糖、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 鶏もも肉、卵、ち くわ、米みそ	にんじん、キャベツ、 れんこん、きゅうり、 ほうれん草、たけの こ、ごぼう、いんげ ん、生わかめ		
21	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、チーズ、米 みそ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 焼きのり		
23	月	ごはん さわらのポテトクリーム焼き プチベール 卵の花煮	りんごのショートブレッド 牛乳	米、小麦粉、じゃ がいも、砂糖、 油、マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、さわら、お から、鶏ひき肉、 バター、米みそ	プチベール、こまつ な、クリームコーン 缶、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、りん ごジャム	鯖(さわら) 鯖の仲間ですが 脂も少なくカロ リーも低めです	
24	火	マーメイドサンド カレーグラタン スープ くだものセリー	ひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、マカ ロニ	卵、ピザ用チー ズ、豚ひき肉、油 揚げ	たまねぎ、キャベツ、 マーメイド、ブロッ コリー、マッシュル ーム缶、コーン缶、にん じん、ひじき	クッキング 	
25	水	リクエストこんだて						
26	木	かきあげうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	バナナサンド 牛乳	ゆでうどん、食 パン、砂糖、小麦 粉、油	牛乳、えび、ウイ ンナー、生クリー ム、卵	かぼちゃ、たまねぎ、 ミックスベジタブル、 バナナ		
27	金	めんそーれごはん チャンプルー 酢の物 味噌汁	スコーン 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉、生クリー ム、卵、バター、 米みそ	きゅうり、こまつな、 にんじん、たけのこ、 えのきたけ、いちご ジャム、コーン缶、生 わかめ、にら、刻みこ		
28	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、もも缶、パ ナナ、パイナップル、にん じん、みかん缶、しめ じ		
30	月	ごはん スタミナ焼肉 きゅうりもみ 味噌汁	かし 牛乳	米、砂糖、油、ご ま油、焼ふ	牛乳、豚肉、かに かまぼこ、米みそ	たまねぎ、もやし、 きゅうり、キャベツ、 生わかめ、りんご、に んにく、しょうが		
31	火	卵サンド 手作りチキンナゲット ブロッコリー スープ	かし 牛乳	食パン、米、油、 ホットケーキミッ クス粉、パン粉、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、鶏 肉、たまご、チー ズ、かつお節	パセリ、ブロッコ リー、キャベツ、ニラ		

※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



たくさん食べて
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	500 kcal	鉄	2.9 mg
	たんぱく質	18.1 g	カルシウム	310 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.1 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	548 kcal	鉄	3.2 mg
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	215 mg
	脂質	18.0 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.2 g