

2月



今月のこんだて

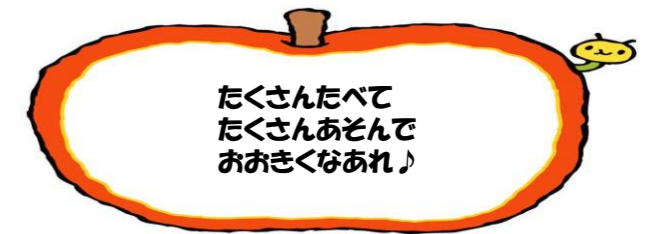


かめき保育園

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	ごはん みかん 鶏肉のおかからあげ 花野菜ソテー 田舎汁	かりんとろーすと 牛乳	米、食パン、さといも、片栗粉、油、砂糖、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター、米みそ、かつお節	みかん、プロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ		
2	木	あんかけやきそば 人参とさつまいものきんぴら スープ くだものゼリー	ごへいもち 牛乳	焼きそばめん、さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま、すりごま	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、米みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ、にら		
3	金	節分・恵方巻き 鶏の照り焼き すまし汁 いちご	鬼のパンツ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、無塩バター	いちご、ごまつな、きゅうり、焼きのり、干ししいたけ	クッキング 	
4	土	エビピラフ チーズ 野菜スープ バナナ	かし ジュース	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(冷凍)、にんじん	立春 冬が終わり春が始まります。早く暖かくなってほしいですね	
6	月	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き トマト 切干大根煮	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、さつまいも、黒ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、無塩バター、油揚げ、バター、米みそ	トマト、切り干しだいごん、にんじん、えのきたけ、生わかめ、干ししいたけ		
7	火	コンビパン 洋風卵焼き プロッコリー ポトフ	しそひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マーガリン、はちみつ、ごま、砂糖	鶏もも肉、卵、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、牛乳	たまねぎ、プロッコリー、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ひじき		
8	水	中華丼 さつまいもとごぼうの重ね煮 わかめスープ	今川焼 牛乳	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、かまぼこ、バター	はくさい、しめじ、りんご、にんじん、たけのこ、いんげん、生わかめ、葉ねぎ		
9	木	ほうとう 白いんげん煮 オレンジデザート	おじや	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、いんげんまめ、豚肉、米みそ、卵	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、だいごん、にんじん、ねぎ、しいたけ	おじやとおかゆって何が違うの？おじやは炊いたご飯を洗わずに煮込みます。おかゆは生米を炊きます	
10	金	ごはん 味噌汁 黒はんぺんのごま揚げ りんご トマト チーズサイコロサラダ	ばばっとドリア	米、小麦粉、マヨネーズ、油、黒ごま、ごま	はんぺん、牛乳、ピザ用チーズ、チーズ、ウインナー、卵、米みそ、油揚げ	りんご、トマト、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、コーン缶	信愛会メニュー 「黒はんぺんの胡麻揚げ」は伊豆市にあるあゆのさとのメニューです	
11	土	<b>建国記念の日</b>						
13	月	ごはん 味噌汁 鮭のマッシュポテト焼き トマト 卵の花煮	揚げパン 牛乳	米、じゃがいも、食パン、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、おから、鶏ひき肉、米みそ、バター	たまねぎ、トマト、にんじん、あおのり		
14	火	イチゴジャムサンド クリームシチュー コールスロー ミニゼリー	カルシウムおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、いちごジャム、ごまつな、コーン缶、きゅうり、マッシュ	クッキング 	
15	水	ごはん 味噌汁 手作りふりかけ チキンチキンごぼう きゅうりもみ	にんじんケーキ 牛乳	米、小麦粉、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、生クリーム、卵、かにかまぼこ、しらす干し、米みそ、か	ごぼう、きゅうり、にんじん、なめこ、バナナ、生わかめ、葉ねぎ、あおのり		
16	木	スパゲティミートソース ツナドレサラダ 野菜スープ ヨーグルト	すいとん	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、豚肉、ツナ油漬缶、ベーコン、チーズ、粉チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいごん、ピーマン、トマト、ビュレ、コーン缶、葉ねぎ		
17	金	ごはん 味噌汁 塩つくね プロッコリー にんじんしりしり	レーズンクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ	キャベツ、にんじん、プロッコリー、ほうれんそう、干しぶどう	毎月17日は減塩の日です。月に1回食事を見直してみましよう	
18	土	他人丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし ジュース	米、砂糖、ごま	豚肉、卵、チーズ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、生わかめ、葉ねぎ		

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	ゆかりごはん 五目炒り豆腐 肉大根 味噌汁	小松菜の蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、なると、米みそ	だいごん、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、生わかめ、干ししいたけ、小松菜	大根はどっちが辛い？大根は下へいくほど辛みが強く水分も減っています
21	火	マーマレードサンド ヨーグルト 煮込みハンバーグ こふきいも ミネストローネ	ツナカレーおにぎり 麦茶	じゃがいも、食パン、米、パン粉、マカロニ・スパゲティ、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶、卵、バター	たまねぎ、マーマレード、トマト、にんじん、しめじ	
22	水	<b>リクエストこんだて</b>					
23	木	<b>天皇誕生日</b>					
24	金	ごはん 味噌汁 きゅうり納豆和え すまし汁	くりーむぱん(かめき) 牛乳	米、強力粉、砂糖、グラニュー糖、コーンスターチ	牛乳、さば、卵黄、挽きわり納豆、米みそ、バター、コンデンスミルク、かつお	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、葉ねぎ	
25	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、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶、しめじ	
27	月	ごはん ひじきの炒り煮 味噌汁 ふりかけ 白身魚のサラダ焼き オレンジ プロッコリー	バルミエ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かれい、卵、ちくわ、油揚げ、米みそ	プロッコリー、オレンジ、ネーブル、たまねぎ、にんじん、ひじき	
28	火	栄養バランスドッグ 鶏肉のレモンあえ シーフードチャウダー ヨーグルト	おけぼのおにぎり 麦茶	コッペパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、食パン	牛乳、鶏むね肉、ベーコン、えび、いか、バター、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	

※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	487 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	232 mg
	脂質	16.7 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.7 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	538 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.4 g	カルシウム	184 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.9 g