

5月



今月のこんだて



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	月	沼津茶飯 味噌汁 黒はんぺんフライ トマト しらすいり酢の物	おさつスティック 牛乳	米、さつまいも、 じゃがいも、パン 粉、砂糖、油、小 麦粉、米粉	牛乳、はんぺん、 しらす干し、卵、 みみそ	トマト、きゅうり、こ まつな、生わかめ	静岡メニュー
2	火	イチゴジャムサンド ポークビーンズ ツナドレサラダ ミルクボンチ	わかめおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、砂糖	牛乳、だいたず水 煮、豚肉、ベー コン、ツナ油漬 缶、チーズ	たまねぎ、きゅうり、 もも缶、みかん缶、パ ナナ、パイン缶、にん じん、いちごジャム、 コーン缶、グリーンビー	八十八夜
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、じゃがいも、 砂糖	鶏もも肉、チー ズ、みみそ	バナナ、たまねぎ、に んじん、生わかめ、焼 きのり	
8	月	たけのこごはん 味噌けんちん汁 鰯お茶揚げ トマト 春キャベツの蒸し煮	ぼてともち 麦茶	米、じゃがいも、 小麦粉、油、板こ だんや、片栗 粉、砂糖	あじ、木綿豆腐、 鶏もも肉、ウイン ナー、油揚げ、鶏 もも肉、みみそ、 卵	キャベツ、たけのこ、 トマト、コーン缶、だ いこん、にんじん、た まねぎ、葉ねぎ、こん ぶ	新緑メニュー
9	火	ごはん 卵スープ 塩つくね トマト● 和風マヨサラダ	鮭おにぎり 麦茶	米、マヨネーズ、 ごま、ごま油、片 栗粉、パン粉	鶏ひき肉、卵、 鮭、かつお節	キャベツ、トマト、 きゅうり、生わかめ、 葉ねぎ、焼きのり	
10	水	ごはん 味噌汁 手作りふりかけ 豆腐とツナのソース焼き ひじきの炒り煮	シュガートースト 牛乳	米、食パン、パン 粉、砂糖、グラ ニュー糖、油、こ ま	牛乳、木綿豆腐、 卵、ツナ油漬缶、 ちくわ、バター、 しらす干し、米み そ、油揚げ、かつ	たまねぎ、にんじん、 ひじき、あおのり	
11	木	たんめん 金時煮豆 オレンジデザート	和風ごはんビザ 麦茶	生中華めん、米、 砂糖、マヨネー ズ、ごま	牛乳、豚肉、いん げんまめ（乾）、 かまぼこ、ビザ用 チーズ、ツナ油漬 缶	キャベツ、にんじん、 ねぎ、たけのこ、葉 ねぎ、焼きのり	
12	金	ごはん 味噌汁 ちくわの2色揚げ トマト 小松菜の納豆和え	いちごデザート	米、小麦粉、油、 すりごま	牛乳、ちくわ、絹 ごし豆腐、挽きわ り納豆、米みそ	こまつな、トマト、 キャベツ、生わかめ、 あおのり	クッキング 瓜を切りましよう
13	土	カレーライス（防災食） フルーツヨーグルト	かし ジュース	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	
15	月	グリーンピース御飯 ネーブルオレンジ 鶏の西京焼き すまし汁 トマト わかめ浸し	かりんとうトースト 牛乳	米、食パン、砂 糖、黒砂糖	牛乳、さくら、か にかまぼこ、パ ター、米みそ、し らす干し	トマト、オレンジ・ ネーブル、きゅうり、 こまつな、グリーンピー ス、生わかめ、こんぶ	
16	火	かぼちゃサンド ヨーグルト タンドリーチキン ブロッコリー 野菜スープ	ひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、砂糖	鶏もも肉、ヨー グルト、ベー コン、生クリー ム、油揚げ、パ ター	かぼちゃ、ブロッコ リー、たまねぎ、にん じん、ひじき	
17	水	ごはん バナナ 厚揚げの胡麻がらめ スナッペンとうのサラダ すまし汁	レーズンクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ、 油、片栗粉、すり ごま、ごま	牛乳、生揚げ、 卵、バター、かに かまぼこ	バナナ、スナッペン とう、こまつな、干し ぶどう、レモン果汁	スナッペンとう たんばく質やビ タミンCなど栄 養価が高い野菜 です
18	木	スパゲティミートソース 新ジャガバタ ヨーグルト	コーントースト 牛乳	じゃがいも、スパ ゲティ、食パン、 砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、 バター、粉チーズ	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、トマト ピューレ、コーン	

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	金	キーマカレー バナナ チーズサラダ	牛乳プリン	米、砂糖、はちみ つ	豚ひき肉、牛乳、 生クリーム、チー ズ、セラチン	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、ミックス ベジタブル（冷凍）、 にんじん、トマトピ ューレ、にんにく、しょう	
20	土	お弁当 ※お弁当のおたよりも 読んでね	※3時と10時 のおやつはでき ず				
22	月	ごはん 味噌汁 焼き魚 ブロッコリー 卵の花煮	ジャム蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油	牛乳、鮭、卵、お から、鶏ひき肉、 みみそ	ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、に ら、いちごジャム・低糖 度	
23	火	そぼろ丼 パンサンスー ヨーグルト けんちん汁	おさかなおにぎり 麦茶	米、板こんにゃ く、砂糖、はるさ め、油、ごま油、 ごま	鶏ひき肉、木綿豆 腐、卵、鶏もも 肉、鮭、ハム、し らす干し	きゅうり、にんじん、 だいこん、葉ねぎ	クッキング 瓜を切りましよう
24	水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	カルピスバナナコッタ	じゃがいも、米、 砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、 カルピス、かにか まぼこ、生クリー ム、みみそ、セラ チン	きゅうり、こまつな、 にんじん、えのきた け、生わかめ	
25	木	カレー南蛮 白いんげん煮 オレンジデザート	かし 牛乳	ゆでうどん、米、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 いんげんまめ （乾）、かまぼ こ、油揚げ	たまねぎ、みかん缶、 ねぎ、しいたけ	
26	金	ごはん すまし汁 レバーかりんとう トマト 春キャベツのドレッシングサラダ	さくさくアーモンド 牛乳	米、砂糖、アー モンド（いり）、片 栗粉、油、小麦 粉、ごま	牛乳、豚レバー、 ツナ油漬缶、卵、 かにかまぼこ、 チーズ	キャベツ、トマト、ほ うれんそう、コーン 缶	
27	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、パイン缶、にん じん、みかん缶、しめ じ	
29	月	ごはん 鯖の味噌煮 かわりきんぴら かきたま汁	あんぱん（かめき） 牛乳	米、強力粉、しら たき、砂糖、黒ご ま、片栗粉	牛乳、さば、ねり あん、卵、豚肉、 バター、米みそ、 脱脂粉乳	たまねぎ、ごぼう、に んじん、葉ねぎ	
30	火	チーズサンド 鶏のバーベキュー焼き こふきいも スープ	麦茶 梅おなかおにぎり	食パン、じゃがい も、米、砂糖、ご ま	鶏もも肉、スライ スチーズ、かつお 節	きゅうり、もやし、チ ンゲンサイ、オーレ ンジ・ネーブル、コー ン缶、りんご、うめ干 し、にんにく	
31	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



1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）	エネルギー	432 kcal	鉄	2.1 mg
	たんばく質	16.4 g	カルシウム	226 mg
	脂質	13.9 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.9 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	475 kcal	鉄	2.1 mg
	たんばく質	17.7 g	カルシウム	147 mg
	脂質	14.8 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.5 g