

1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	月			元日 				
2	火			休園				
3	水			休園				
4	木	キーマカレー ドレッシングサラダ くだものゼリー	かし ジュース	米、砂糖、はちみつ	豚ひき肉、ツナ油 漬缶	たまねぎ、キャベツ、 コーン缶、ミックスベ ジタブル（冷凍）、ト マトピューレ、にんに く、しょうが		
5	金	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 切干大根煮 味噌汁	七草粥 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、油、片栗 粉、小麦粉、すり ごま、ごま	生揚げ、鶏ひき 肉、油揚げ、米み そ	大根、切り干しだい こん、人参、生わかめ、 干椎茸 	七草がゆ	
6	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	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		
8	月	成人の日						
9	火	ごはん 和風ハンバーグ ジャーマンポテト スープ	ヨーグルト	のりのりおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 パン粉、砂糖、片 栗粉	豚ひき肉、木綿豆 腐、ベーコン、 卵、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、 コーン缶、ピーマン、 焼きのり	
10	水	ごはん ちくわの2色揚げ トマト 卵の花煮	味噌汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、小麦 粉、油、砂糖、グ ラニュー糖	牛乳、ちくわ、絹 ごし豆腐、おか ら、鶏ひき肉、バ ター、米みそ	トマト、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 生わかめ、あおのり	
11	木	ごはん ふりかけ 筑前煮 大根のひたひた	すまし汁 	さつまもち小豆あん 牛乳 	米、さつまいも、 板こんにゃく、片 栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、ゆであずき 缶、絹ごし豆腐、 鶏もも肉、ちく わ、かつお節	だいこん、きゅうり、 れんこん、にんじん、 しめじ、たけのこ、ご ぼう、いんげん、葉ね ぎ	鏡開。毎年1月11日 に、お供えていた 鏡餅を下ろして、無 病息災を願って食べ る行事です
12	金	中華丼 コロコロ照り焼き わかめスープ ミルクボンチ	ビーフンソテー 麦茶	米、じゃがいも、 ビーフン、片栗 粉、油、砂糖、マ ヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、かま ぼこ	白菜、桃缶、みかん 缶、バナナ、パイン 缶、人参、もやし、 しめじ、筍、いんげ ん、生わかめ、 ピーマン、葉ねぎ		
13	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、じゃがいも、 砂糖	豚肉、卵、チー ズ、かまぼこ、米 みそ	たまねぎ、にんじん、 生わかめ、バナナ		
15	月	ごはん 鰻の人参マヨネーズ フチヴェール ひじきの炒り煮	味噌汁	小松菜のやきそば 麦茶	米、焼きそばめ ん、マヨネーズ、 油、砂糖	たら、絹ごし豆 腐、ちくわ、豚 肉、米みそ、油揚 げ、かつお節	にんじん、フチベ ール、ごまつな、なめ こ、ひじき、葉ねぎ	フチヴェールは 「芽キャベツ」と 「ケール」を掛け 合わせた栄養満点 な野菜です
16	火	りんごジャムサンド 鶏肉のカレー風味焼き ブロッコリー かぼちゃのシチュー	ヨーグルト	塩こんぶおにぎり 麦茶 	食パン、米、じゃ がいも、砂糖、小 麦粉、油	鶏もも肉、牛乳、 バター	りんご、ブロッコ リー、たまねぎ、かぼ ちゃ、コーン缶、にん じん、塩こんぶ、レモ ン 	クッキング
17	水	ごはん 鰻の味噌煮 きゃべつの納豆和え けんちん汁	シュークリーム 牛乳	米、板こんにゃ く、砂糖	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、 挽きわり納豆、米 みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそ う、だいこん、にんじ ん、葉ねぎ		
18	木	きつねうどん 金時煮豆 オレンジデザート	ピラフ 麦茶	ゆでうどん、米、 砂糖	牛乳、いんげんま め（乾）、卵、油 揚げ、ベーコン、 バター	たまねぎ、みかん缶、 にんじん、ピーマン、 干ししいたけ		

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	金	麻婆豆腐丼 酢の物 スープ りんご	雪芋 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、油、はるさ め、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ツナ油 漬缶、白みそ	りんご、きゅうり、チ ンゲンサイ、ピーマ ン、にんじん、コー ン缶、生わかめ、干 しいたけ	りんごは、おなか とお肌をきれいに してくれます。フ ルーツは朝食に摂 るといいですね
20	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、 にんじん	
22	月	大根ごはん 鰻の西京焼き トマト ブロッコリー	すまし汁	米、小麦粉、砂糖	さわら、豚肉、か にかまぼこ、油揚 げ、米みそ	だいこん、トマト、フ ロッコリー、ほうれ んそう、にんじん、 だいこん（葉）、 葉ねぎ、こんぶ （だし用）	冬大根は甘味があ り煮物やサラダな ど美味しく食べら れます。色々な食 べ方を試してみ てください
23	火	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	カルシウムおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 油、ごま	鶏もも肉、卵、 チーズ、かにかま ぼこ、米みそ、し らす干し	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ごまつな、 生わかめ	
24	水	えのきごはん 塩つくね トマト ブロッコリーの中華和え	味噌汁	バナナポート 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、ごま 油、片栗粉、パン 粉	牛乳、鶏ひき肉、 卵、米みそ、油揚 げ	ブロッコリー、キャ ベツ、トマト、ごま つな、えのき、に んじん、生わかめ
25	木	みそラーメン 白いんげん煮 みかん	ごへいもち 麦茶	生中華めん、米、 砂糖、ごま	豚肉、いんげんま め（乾）、かまぼ こ、米みそ	みかん、もやし、キャ ベツ、にんじん、ね ぎ、たけのこ	
26	金	カレーライス コールスロー ヨーグルト	スコーン 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、マヨネー ズ、砂糖	牛乳、豚肉、生ク リーム、バター	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン 缶、きゅうり、いち ごジャム	クッキング
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、 バナナ、パイン缶、 にんじん、みかん 缶、しめじ	
29	月	ごはん カラスガレイのトマトソース添え かわりきんぴら 味噌汁	おじや 麦茶	米、しらたき、砂 糖、小麦粉	かれい、絹ごし豆 腐、豚肉、米み そ、卵、バター	ごぼう、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 キャベツ、ホールト マト缶詰、生わかめ	
30	火	イチゴジャムサンド 煮込みハンバーグ こふきいも 花野菜スープ	ヨーグルト	おなかチーズおにぎり 麦茶	食パン、じゃがい も、米、パン粉、 砂糖、小麦粉	豚ひき肉、チー ズ、卵、ベーコ ン、バター、かつ お節	たまねぎ、ブロッ コリー、カリフラワ ー、いちごジャム、 トマトピューレ、し めじ
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



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	491 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	269 mg
	脂質	14.2 g	ビタミンC	27 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	530 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	150 mg
	脂質	15.0 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.4 g