

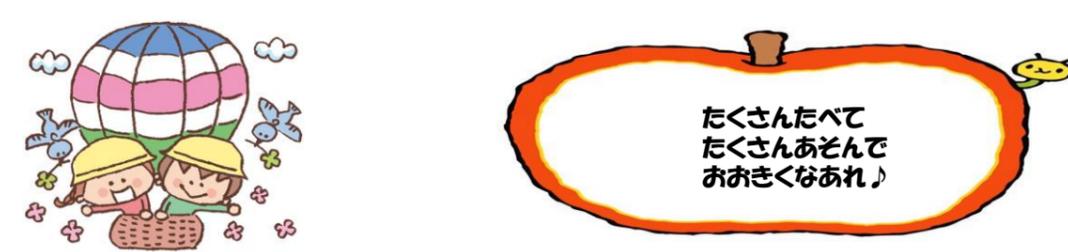
# 4月 今月のこんだて

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	カレーライス コールスロー くだものゼリー	かし 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン缶、 きゅうり	エイプリルフール
2	火	ごはん スープ 鶏の照り焼き トマト かにかまサラダ	わかめおにぎり 麦茶	米、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、か にかまぼこ	トマト、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、 コーン缶	
3	水	ごはん 味噌汁 焼き魚 トマト ブロッコリーの中華和え	りんごブチ 牛乳	米、ごま油	牛乳、鮭(塩)、 絹ごし豆腐、米み そ	ブロッコリー、トマ ト、なめこ、にんじ ん、葉ねぎ	いんげんの日
4	木	ラーメン 金時煮豆 いちごデザート	バナナポート 牛乳	生中華めん、砂糖	牛乳、豚肉、いん げんまめ(乾)、 かまぼこ	キャベツ、にんじん、 ねぎ、たけのこ	あんパンの日
5	金	親子丼 ポテサラダ 味噌汁 ヨーグルト	プレーンラスク 牛乳	米、じゃがいも、 フランスパン、グ ラニュー糖、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、卵、 ハム、バター、米 みそ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、えのきた け、生わかめ	
6	土	<div style="text-align: center;"> <p>入園おめでとうございます</p> </div>					
8	月	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き トマト ひじきの炒り煮	くるくるピザバイ 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、さわら、ち くわ、チーズ、か にかまぼこ、米み そ、油揚げ	トマト、ほうれんそ う、にんじん、ひじき	
9	火	ロールパン シェパードパイ ポトフ ヨーグルト	おかかおにぎり 麦茶	じゃがいも、食パ ン、米、小麦粉	豚ひき肉、鶏もも 肉、生クリーム、 バター、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 いちごジャム、にんじ ん、ピーマン	
10	水	ごはん 厚揚げの胡麻からめ きゃべつの納豆和え 味噌汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、油、 砂糖、片栗粉、小 麦粉、グラニュー 糖、すりごま、ご ま	牛乳、生揚げ、 卵、挽きわり納 豆、バター、米み そ、かつお節	キャベツ、ほうれんそ う、にら	
11	木	春のあんかけ焼きそば スナックえんどうのサラダ ピーチデザート スープ	チャーハン 麦茶	焼きそばめん、 米、マヨネーズ、 片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ハム、 かまぼこ、豚肉、 えび、いか	チンゲンサイ、キャベ ツ、スナックえんどう、 桃缶、箱、アスパラガ ス、人参、生わかめ、葉 ねぎ、生姜、レモン果汁	
12	金	ごはん わかめスープ ふりかけ 筑前煮 ツナドレサラダ	シュークリーム 牛乳	米、板こんにゃ く、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、ちく わ、チーズ	胡瓜、人参、れんご ん、筍、ごぼう、しめ じ、コーン、いんげ ん、生わかめ、葉ねぎ	
13	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	
15	月	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き ブロッコリー 卵の花煮	くりむぼん(かめき) 牛乳	米、強力粉、砂 糖、小麦粉、グラ ニュー糖、油、 コーンスターチ	牛乳、鯖、絹豆腐、お から、バター、卵 (黄)、鶏肉、米みそ、 コンデンスミルク、脱 脂粉乳	ブロッコリー、たま ねぎ、キャベツ、にんじ ん、生わかめ	
16	火	よろこんぶごはん 鶏肉とたまごの煮物 香キャベツの胡麻ネズあえ すまし汁	小松菜のみそおにぎり 麦茶	米、砂糖、マヨ ネーズ、すりご ま、ごま油	鶏肉、うずら卵水煮、 絹ごし豆腐、ちくわ、 ツナ油漬缶、チーズ、 米みそ、かつお節	だいごん、キャベツ、 にんじん、しめじ、ご ぼう、こまつな、塩ご んぶ、葉ねぎ	
17	水	ゆかりおにぎり 豆腐ハンバーグ アスパラのおかか和え 味噌けんちん汁	ぼてともち 牛乳	じゃがいも、米、 板こんにゃく、砂 糖、片栗粉、パン 粉、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏もも 肉、卵、米みそ、 かつお節	たまねぎ、グリーンア スパラガス、にんじ ん、だいごん、葉ねぎ	
18	木	スパゲティミートソース フライドポテト スープ ヨーグルト	チ子ミ 麦茶	じゃがいも、スパ ゲティ、米粉、 油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、しらす 干し、粉チーズ、 バター	たまねぎ、レタス、 ピーマン、にんじん、 コーン缶、トマト ピューレ、にら	

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	ごはん 味噌汁 塩つくね スナックえんどう 新ジャガバタ	ジャムバターサンド 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、マーガリ ン、マヨネーズ、 片栗粉、パン粉、 ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、パ ン、卵、米み そ、油揚げ	スナックえんどう、 キャベツ、もやし、い ちごジャム	
20	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(無 糖)、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	
22	月	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮 豚汁	アメリカンドッグ 牛乳	米、ホットケーキ ン粉、さつまいも、 砂糖、油	牛乳、さば、ウイ ンナー、豚肉、米 みそ、油揚げ、卵	たまねぎ、にんじん、 だいごん、しめじ、切 り干しだいごん、ごぼ う、葉ねぎ、干ししい たけ	
23	火	かぼちゃサンド ポークビーンズ シルバースラダ ヨーグルト	ツナ昆布おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マヨネー ズ、はるさめ、砂 糖	だいた水煮、豚 肉、ベーコン、ハ ム、ツナ油漬缶、 生クリーム、パ ター	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 グリーンピース、こんぶ 佃煮	しじみの日
24	水	<p>リクエストこんだて</p>					
25	木	きつねうどん 磯ビーンズ オレンジ	落とし焼き 麦茶	ゆでうどん、米、 砂糖、油、片栗 粉、ごま	だいた水煮缶詰、 卵、油揚げ、ピザ 用チーズ、しらす 干し、煮干し、か つお節	オレンジ・ネーブル、 たまねぎ、葉ねぎ、に んじん、干ししいた け、あおりのり	
26	金	こいのぼりランチ くだものゼリー 鶏肉の味噌漬け焼 チーズサラダ すまし汁	バルミエ 牛乳	米、砂糖、焼ふ き	牛乳、鶏もも肉、 卵、チーズ、ハ ム、米みそ、パ ター	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、グリーンピ ース、生わかめ、しょう が	
27	土	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし ジュース	米、砂糖、ごま、 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、白み そ	バナナ、ピーマン、に んじん、しめじ、生わ かめ、葉ねぎ、干しし いたけ	
29	月	<p>昭和の日</p>					
30	火	わかめごはん 春巻き パンサンスー けんちん汁	いちご蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、砂糖、 油、板こんにゃく、は るさめ、はちみつ、春 巻きの皮、ごま油、片 栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏もも 肉、クリームチー ズ、卵、ハム	もやし、きゅうり、にん じん、だいごん、いち ご、たけのこ、ピーマ ン、葉ねぎ、黒きくらげ	

※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	512 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	289 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.3 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	513 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	172 mg
	脂質	17.9 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 g