

# 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	土	パン チーズ バナナ 牛乳 <b>入園式</b>	かし ジュース	チーズ、牛乳	バナナ		
3	月	カレーライス ドレッシングサラダ バナナ	スマイルクッキー 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 マーガリン	牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン缶	いんげんの日
4	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト オムレツ ブロッコリー スープ	わかめおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、油	卵、豚ひき肉、 ベーコン	たまねぎ、ブロッコ リー、いちごジャム、 しめじ	あんぱんの日
5	水	親子丼 キャベツのおかか和え 味噌汁 バレンシアオレンジ	シュークリーム 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、ちくわ、米み そ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 オレンジ、こまつな、 にんじん、えのきたけ	
6	木	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き ブロッコリー ポテトサラダ	チョコっとフレンチ 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、砂糖、マ ヨネーズ	牛乳、さわら、 卵、ハム、米みそ	ブロッコリー、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、生わかめ	
7	金	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ トマト パンサンスー	アップルパイ 牛乳	米、砂糖、はるさ め、パン粉、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、卵、ハ ム、米みそ	たまねぎ、トマト、だ いごん、りんご、きゅ うり、こまつな、にん じん、生わかめ、レモ ン果汁	
8	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	
10	月	ごはん すまし汁 焼き魚 ブロッコリー ひじきの炒り煮	乳 カステラ 幼 今川焼 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、鮭、絹ごし 豆腐、ちくわ、油 揚げ	ブロッコリー、にん じん、こまつな、ひじ き	
11	火	かぼちゃサンド チキンのトマト煮 ツナドレサラダ ヨーグルト	梅おかかおにぎり 麦茶	食パン、米、砂 糖、ごま	ヨーグルト、鶏も も肉、ツナ油漬 缶、チーズ、パ ター、生クリー ム、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、 トマト、コーン缶、セ ロリー、うめ干し	
12	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	バナナボール 牛乳	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 砂糖、片栗粉、 油、グラニュー 糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、米 みそ	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 にんじん、バナナ、生 わかめ	
13	木	スパゲティミートソース アスパラとじゃこのナムル 贅沢フルーツ	ツナチャーハン 麦茶	豚ひき肉、ヨー グルト、ツナ油漬 缶、生クリーム、 しらす干し、粉 チーズ、バター	たまねぎ、グリー ンアスパラガス、にん じん、バナナ、もも 缶、みかん缶、ビー マン、パイン缶、ト マト	アスパラは日と緑 があります。実は この二つ元は同じ です。育て方の違 いで白と緑になり ます	
14	金	ごはん 春巻き キャベツの納豆和え 味噌汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、油、 グラニュー糖、春 巻きの皮、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、挽き わり納豆、パ ター、米みそ、油 揚げ、かつお節	もやし、キャベツ、ほ うれんそう、たけの こ、ビーマン、黒きく らげ	
15	土	カレーライス(防災) 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、バ ナナ、パイン缶、にん じん、みかん缶	
17	月	鱈の味噌まよ焼き トマト 切干大根煮 すまし汁	マッシュポテトのマフィン 牛乳	マヨネーズ、ホッ トケーキ粉、じゃ がいも、砂糖	牛乳、たら、卵、 かにかまぼこ、油 揚げ、米みそ	トマト、こまつな、切 り干しだいごん、にん じん、干ししいたけ	
18	火	卵サンド 春キャベツのハンバーグ ブロッコリー ポトフ	鮭チーズおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マヨネー ズ、パン粉、油、 砂糖、ごま、片栗 粉	豚ひき肉、卵、鶏 もも肉、鮭、チー ズ、牛乳	キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、にん じん、コーン缶	よい歯の日 
19	水	ごはん 手作りふりかけ 茹で豚の中華風 チーズポテト	ほうしばん 牛乳	じゃがいも、米、ロ ールパン、砂糖、小 麦粉、マーガリン、 はるさめ、油、すりご ま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、 しらす干し、米み そ、粉チーズ、か つお節	たまねぎ、トマト、も やし、きゅうり、えの きたけ、ねぎ、あおの り	

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	木	中華丼 春雨サラダ 卵スープ	牛乳かんのあんみつ	米、砂糖、はるさ め、片栗粉	牛乳、豚肉、つぶ しあん、卵、ハ ム、かまぼこ	はくさい、みかん缶、も やし、もも缶、にん じん、たけのこ、いんげ ん、生わかめ、ビー マン、葉ねぎ、かんてん (粒)	
21	金	ごはん すまし汁 春のかき揚げ トマト ほうれん草ともやしのナムル	ヨーグルトムース	米、小麦粉、砂 糖、油、焼ふ、ご ま油	ヨーグルト、え び、ウインナー、 生クリーム、牛 乳、卵、ゼラチン	たまねぎ、ほうれんそ う、トマト、もやし、 ミックスベジタブル、グ リーンアスパラガス、生 わかめ、焼きのり	春のかき揚げには アスパラと玉ねぎ の春野菜が入って います。
22	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	
24	月	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き トマト 卵の花煮	オフラスク 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、グラ ニュー糖、油、砂 糖、生ふ	牛乳、さば、おか ら、バター、鶏ひ き肉、米みそ	トマト、たまねぎ、ほ うれんそう、にん じん、生わかめ	
25	火	ツナサンド シェパードパイ 野菜スープ ヨーグルト	塩こんぶおにぎり 麦茶	食パン、じゃがい も、米、マヨネー ズ、小麦粉	ヨーグルト、ツナ 油漬缶、豚ひき 肉、生クリーム、 ベーコン、バター	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ビーマン、 塩こんぶ	
26	水	 <b>リクエストこんだて</b> 					
27	木	たんめん 金時煮豆 ミルクボンチ	アメリカンドッグ 牛乳	生中華めん、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油	牛乳、豚肉、いん げんまめ(乾)、 ウインナー、かま ぼこ、卵	キャベツ、もも缶、み かん缶、バナナ、パ イン缶、にんじん、ね ぎ、たけのこ	
28	金	こいのぼりランチ 鶏の照り焼き ミニゼリー すまし汁	くるくるピザパイ 牛乳	米	牛乳、鶏もも肉、 卵、チーズ、か にかまぼこ、ハム、 バター	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、グ リンピース	こどもの日メニュー
29	土	<b>昭和の日</b>					

※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



入園・進級おめでとうございます。  
新たなスタートを笑顔で迎えることができうれしくおも  
います。また今年も子どもたちの成長を楽しみにしてい  
ます。給食の悩み事などあれば、お気軽にお声がけくだ  
さい。

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	458 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	17.7 g	カルシウム	259 mg
	脂質	16.1 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	4.2 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	509 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	159 mg
	脂質	17.4 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.8 g