

6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	木	鶏ごぼうの和風パスタ もやしサラダ スープ ヨーグルト	バナナパウンドケーキ ミロミルク	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶、ちくわ、卵、バター、干しえび、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、にら、焼きのり	世界牛乳の日	
2	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	あじさいゼリー	米、砂糖、油、焼ふ	豚肉、ちくわ、ホイップクリーム、米みそ、油揚げ	ぶどう天然果汁、たまねぎ、だいこん、にんじん、ひじき、生わかめ		
3	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、片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、白みそ	ピーマン、にんじん、干ししいたけ、わかめ、バナナ、ねぎ		
5	月	ごはん さばの竜田揚げ スナッペンどう ホウレンソウの胡麻和え	かきたま汁 オレンジ 	今川焼 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、さば、卵	スナッペンどう、ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	
6	火	こぎつねごはん 八宝豆腐 かぼちゃの甘煮 味噌汁	おけぼのおにぎり 麦茶 	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ、しらす干し	かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、たけのこ、干ししいたけ、こんぶ	クッキング 	
7	水	ごはん ふりかけ おまめさんのかき揚げ トマト	ドレッシングサラダ 味噌汁	おいしいクッキー 牛乳	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖、焼ふ	牛乳、だいず水煮、絹豆腐、無塩バター、ツナ缶、ちくわ、卵、米みそ、卵（黄）、さく	キャベツ、トマト、コーン缶、にんじん、いんげん、だいこん	
8	木	ミートソース チキンサラダ スープ ヨーグルト	チャーハン 麦茶	スパゲティ、米、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ささ身、卵、ハム、かまぼこ、粉チーズ、バター	たまねぎ、もやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、にら、トマトピューレ、生わかめ、コーン缶、葉ねぎ		ご家庭の防災用品も見直してみてください
9	金	ドライカレー（防災） シルバーサラダ 野菜スープ ピーチデザート	ふじさんマドレーヌ 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、粉糖	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ハム、ベーコン	ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ、もも缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、レモン果汁		
10	土	ひじきご飯 チーズ ぐだくさん汁 バナナ	かし ジュース	米	チーズ、豚肉、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき		
12	月	ごはん 鰻の味噌まよ焼き トマト かわりきんぴら	すまし汁 オレンジ	ふわふわ人参ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ、グラニュー糖、油、はちみつ	牛乳、たら、絹ごし豆腐、卵、豚肉、米みそ	にんじん、トマト、オレンジ、ごぼう、こまつな	
13	火	フィッシュバーガー チーズサラダ シーフードチャウダー くだものゼリー	おかかおにぎり 麦茶	コッペパン、米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、たら、チーズ、えび、いか、卵、ベーコン、バター、かつお節	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん		
14	水	ごはん スタミナ焼肉 かぼちゃのカレー揚げ 卵スープ	ヨーグルト	バナナポート 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、りんご、にんにく、しょうが	
15	木	肉みそうどん ひじきサラダ メロンデザート	くりーむばん（かめき） 牛乳	ゆでうどん、強力粉、砂糖、マヨネーズ、グラニュー糖、コーンスターチ	牛乳、豚ひき肉、卵（黄）、米みそ、ちくわ、バター、コンデンスミルク、かつお節、脱脂	たまねぎ、にんじん、しいたけ、オクラ、葉ねぎ、ひじき、しょうが		
16	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	クリスタルゼリー	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	きゅうり、にんじん、なめこ、生わかめ、葉ねぎ	クッキング 	
17	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		
19	月	ごはん たらの甘酢あん かぼちゃのチーズサラダ 味噌汁	りんごブチ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、たら、ハム、クリームチーズ、米みそ	かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、きゅうり	南瓜。冬野菜っぽいけど実は5～9月に収穫して冬までじっくり寝かせるよ	

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	
20	火	サラダ寿司 すまし汁 ハンペン入りつくね トマト きゅうりの昆布あえ	青菜のおにぎり 麦茶	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、パン粉	白はんぺん、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、ハム、チーズ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、トマト、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、塩こんぶ、ひじき	
21	水	ごはん 茹で豚の中華風 セロリきんぴら 中華コーンスープ	じゃがいものフォカッチャ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、春雨、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油、ごま、オ	牛乳、豚肉、卵、ハム、ピザ用チーズ、ヨーグルト、米みそ、バター	クリームコーン缶、セロリー、トマト、コーン缶、もやし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	
22	木	ラーメン 白いんげん煮 ヨーグルト	かし ジュース	生中華めん、砂糖	豚肉、いんげんまめ（乾）、かまぼこ	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、野菜ジュース	
23	金	ごはん 焼き魚 トマト ピーマンのツナ和え	シュウクリーム 牛乳	米、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、鮭、ツナ油漬缶、豚肉、米みそ	トマト、ピーマン、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ	実はピーマンは唐辛子を辛くないように品種改良したもの。熱に強いビタミンCが多く含まれます
24	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、バナナ、パイナップル、にんじん、みかん缶、しめじ	
26	月	ごはん 鯖の変わり焼き トマト にんじんしりしり	くるくるピザパイ 牛乳	米、じゃがいも、パン粉、油	牛乳、さわか、卵、ツナ油漬缶、チーズ、米みそ	にんじん、トマト、ほうれんそう、生わかめ	
27	火	マーマレードサンド チキンのトマト煮 スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖、ごま	鶏もも肉、鮭、かにかまぼこ、バター	たまねぎ、レタス、マーマレード、にんじん、トマト、セロリー	
28	水	 リクエストこんだて 					
29	木	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 切干大根煮 けんちん汁	小松菜のやきそば 麦茶	米、焼きそばめん、板こんにゃく、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、すりごま、ごま	生揚げ、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉油揚げ、かつお節	にんじん、こまつな、だいこん、切り干しだいこん、葉ねぎ、干ししいたけ	胡麻がらめ、子どもたちに人気メニューです。
30	金	梅ご飯 肉野菜がんも パンサンサー 味噌汁	ココア揚げパン 牛乳	米、じゃがいも、食パン、油、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、しらす干し、米みそ、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、うめ干し、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	

※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	504 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	281 mg
	脂質	17.5 g	ビタミンC	18 mg
	塩分	1.8 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	556 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	188 mg
	脂質	18.9 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.2 g