

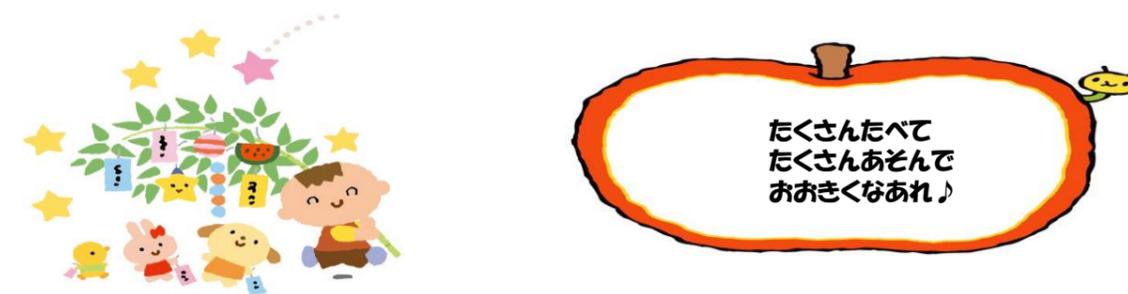
7月 今月のこんだて

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	土	他人井 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	豚肉、卵、絹ごし 豆腐、チーズ、か まぼこ、米みそ、 油揚げ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん		
3	月	麻婆豆腐丼 いかくんサラダ ワンドラスープ	カルピスバナナコッタ	米、砂糖、ワナン の皮、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、カルピ ス、生クリーム、 白みそ、セラチン	きゅうり、にんじん、チ ンゲンサイ、ピーマン、 もやし、コーン缶、レモ ン果汁、干ししいたけ	ひまわりのお友達がお 家でメロンカルピスで バナナコッタを作った よって教えてくれたの で給食でも真似してま したよ	
4	火	ごはん 肉じゃがコロケ ブロッコリー トマトのツナサラダ	わかめおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、 砂糖、油	卵、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、米みそ	トマト、ブロッコリー、 きゅうり、コーン缶、に ら、にんじん、しいた け、グリーンピース		
5	水	ごはん 焼き魚 胡瓜とわかめのおかかあえ 味噌汁	乳：ゼリー 幼：アイス	米、じゃがいも	鮭、米みそ、油揚 げ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、 生わかめ		
6	木	七夕・七夕そうめん かぼちゃの甘露 メロン	シュガーぱん(かめき) 牛乳	干しそうめん、強 力粉、砂糖、グラ ニュー糖	牛乳、卵、ハム、 バター、無塩パ ター、脱脂粉乳	かぼちゃ、メロン、オ クラ		
7	金	焼きそば フライドポテト ウインナー ジュース	乳：ゼリー 幼：アイス	焼きそばめん、 じゃがいも、油	ウインナー、豚 肉、かまぼこ	野菜ジュース、キャベ ツ、たまねぎ、ピーマ ン、にんじん	七夕	
8	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 (冷凍)、にんじん		
10	月	ごはん 鯖のおろし煮 ひじきの炒り煮 味噌けんちん汁	ゆでとうもろこし 麦茶	米、板こんにゃ く、砂糖、油、片 栗粉	さば、木綿豆腐、 鶏もも肉、ちく わ、米みそ、油揚 げ	とうもろこし、だいご ん、にんじん、葉ね ぎ、ひじき		
11	火	紙コップパン(防災) 鶏肉の梅からあげ ブロッコリー マカロニスープ	チャーハンおにぎり 麦茶	ロールパン、米、 片栗粉、油、マカ ロニ	鶏もも肉、卵、ハ ム、ベーコン	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、コーン 缶、葉ねぎ、うめびし お、しょうが、にんにく	ラーメンの日 ラーメンを最初に 食べたと言われる水 戸黄門の誕生日が 由来	
12	水	ごはん スタミナ焼肉 夏野菜サラダ 卵スープ	乳：ゼリー 幼：アイス	米、ロールパン、 砂糖、小麦粉、 マーガリン、マヨ ネーズ、油、ごま 油	豚肉、しらす干 し、卵、バター、 かつお節	トマト、もやし、たま ねぎ、きゅうり、コー ン缶、生わかめ、葉ね ぎ、りんご、にんにく、し ょうが	クッキング ハレ切りましたよ	
13	木	冷やし中華 のりしおポテト ミルクポンチ	しっとりレモンケーキ 牛乳	生中華めん、じゃ がいも、砂糖、 ホットケーキ粉、 油、ごま油	牛乳、卵、生ク リーム、ハム	トマト、もも缶、みかん 缶、バナナ、パイン缶、 もやし、きゅうり、レモ ン果汁、生わかめ、あ おのり		
14	金	じゃこませごはん かくれんぼバーダ トマト ブロッコリーソテー	ぼうしぱん 牛乳	米、パン粉、砂 糖、ごま油、片栗 粉	牛乳、豚肉、卵、	トマト、たまねぎ、ブ ロッコリー、なす、ピー マン、もやし、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、に ら		
15	土	カレーライス 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(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		
17	月	海の日						
18	火	トマトライス ハニースパイシーチキン ひじきサラダ ミルクスープ	のりのりおにぎり 麦茶	米、マヨネーズ、 はちみつ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ハム、ちくわ、パ ター、しらす干 し、かつお節	トマト、キャベツ、に んじん、たまねぎ、オ クラ、ひじき、焼き のり、にんにく	クッキング ハレ切りましたよ	
19	水	ごはん 冷しゃぶ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	乳：ゼリー 幼：アイス	米、じゃがいも、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひ き肉、米みそ、 卵、油揚げ	なす、トマト、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、生わかめ、にん にく、しょうが		

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	木	スバゲティ-ミートソース コールスロー スープ ネーブルオレンジ	ブレンラスク 牛乳	スバゲティ、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、豚ひき肉、 バター、ベーコ ン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、オ レンジ、ネーブル、にん じん、ピーマン、トマ ト、ビュレ、コーン缶、 きゅうり、しめじ		
21	金	ごはん 鶏肉の揚げ煮 胡瓜もみ 冬瓜スープ	ブルーベリーマフィン 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆 腐、バター、卵、 かにかま、鶏肉	にんじん、きゅうり、 ブルーベリー、生わか め		
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(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		
24	月	わかめごはん(防災) 鰯のマリネ にんじんしりしり 味噌汁	三角パイ ミロミルク	米、片栗粉、砂 糖、油、焼ふ	牛乳、あじ、絹ご し豆腐、卵、ツナ 油漬缶、米みそ、 粉チーズ	にんじん、トマト、 キャベツ、たまねぎ		
25	火	コンビパン 洋風卵焼き ミネストローネ ヨーグルト	おかかおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マーガリン、 はちみつ、マカロ ニ・スバゲティ、砂 糖	卵、鶏ひき肉、 ベーコン、ピザ用 チーズ、牛乳、か つお節	たまねぎ、トマト、に んじん、マッシュルー ム		
26	水	リクエストこんだて						
27	木	焼きもちごし飯 えびしゅうまい いんげんのカレー天 味噌汁	アーモンドクッキー 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、しゅうま いの皮、砂糖、片 栗粉、油、アーモ ンド、ごま油	牛乳、えび、豚ひ き肉、バター、 卵、米みそ	いんげん、たまねぎ、 コーン缶、生わかめ、 しょうが	とうもろこし：主 成分は糖質で野菜 の中では高カロ リー。たんぱく質 は1本あたり卵一 個分に当たります	
28	金	夏野菜カレー ドレッシングサラダ メロンデザート	シュークリーム 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、 なす、にんじん、コー ン缶、トマト、ピーマ ン		
29	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		
31	月	ごはん カラスガレイのトマトソース添え 和風マヨサラダ 味噌汁	ひまわりパイ 牛乳	米、ぎょうざの 皮、砂糖、油、小 麦粉、マヨネー ズ、ごま、ごま油	牛乳、かれい、絹 ごし豆腐、米み そ、バター、かつ お節	すいか、キャベツ、かぼ ちゃ、たまねぎ、な めこ、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、葉ねぎ、焼き のり		

※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	477 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	17.2 g	カルシウム	254 mg
	脂質	15.4 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	538 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	19.0 g	カルシウム	144 mg
	脂質	18.0 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.9 g