

8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	火	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼 トマト にしき和え	鮭おにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま、 ごま油	鶏もも肉、鮭 (塩)、卵、かに かまぼこ、米みそ	トマト、キャベツ、ほ うれんそう、きゅう り、にんじん、しょう が		
2	水	ごはん 味噌汁 鯖の竜田揚げ ブロッコリー 切干大根煮	乳:くだものゼリー 幼:バナナッ	米、片栗粉、油、 砂糖	さば、絹ごし豆 腐、油揚げ、米み そ	ブロッコリー、もや し、切り干しだいご ん、にんじん、干し いたけ、しょうが		
3	木	スパゲティ-ミートソース 大豆の磯揚げ スープ くだものゼリー	今川焼 牛乳	スパゲティ、砂 糖、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、 だいず水煮缶詰、 卵、粉チーズ、バ ター	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、トマト ピューレ、コーン缶、 あおのり		
4	金	夏野菜カレー 豆苗サラダ ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、 ツナ油漬缶	トウモロコシ、たま ねぎ、なす、にんじ ん、トマト、コーン 缶、ピーマン	◆豆苗◆ エンドウ豆の芽でカ イワレ大根衣似た形 です。よく噛むとほ んどの味がします	
5	土	ひじきご飯 チーズ 具だくさん汁 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		
7	月	ごはん 味噌汁 鮭の香焼き トマト かわりきんぴら	ココア揚げパン 牛乳	米、しらたき、食 パン、グラニュー 糖、油、砂糖、す りごま	牛乳、鮭、絹ごし 豆腐、豚肉、米み そ	トマト、ごぼう、キャ ベツ、にんじん、生 わかめ、しそ		
8	火	まるばん シェパードパイ ブロッコリー ミネストローネ	きつねおにぎり 麦茶	ロールパン、ジャ がいも、米、マカ ロニ・スパゲ ティ、小麦粉	豚ひき肉、生ク リーム、ベーコ ン、油揚げ、バ ター	ブロッコリー、にん じん、トマト、たま ねぎ、ピーマン	クッキング お料理の楽しさを 伝えるために、こ んなお料理の作り 方を紹介します。	
9	水	親子丼 ドレッシングサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	乳:くだものゼリー 幼:バニラアイス	米、砂糖	鶏もも肉、卵、ツ ナ油漬缶、米み そ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 なす、コーン缶、に んじん		
10	木	冷やし中華 金時煮豆 すいか	ペイクドチーズ 牛乳	生中華めん、砂 糖、小麦粉、ごま 油	牛乳、卵、クリ ムチーズ、いんげ んまめ(乾)、生 クリーム、ハム、 無塩バター	トマト、すいか、もや し、きゅうり、生わ かめ、レモン果汁		
11	金	山の日						
12	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	ピーマン、にんじ ん、しめじ、生わか め、葉ねぎ、干し しいたけ		
14	月	焼きもちごしご飯 ユウリンチー トマト ブロッコリー	冬瓜スープ ヨーグルト 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、油、 ごま油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、バ ター、卵	とうがん、トマト、ブ ロッコリー、コー ン缶、ねぎ、しょう が、にんにく		
15	火	ごはん 鯉の味噌まよ焼き ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	わかめおにぎり 麦茶	米、マヨネーズ、 砂糖、ごま油	たら、米みそ	ほうれんそう、たま ねぎ、もやし、しめ じ、葉ねぎ、焼き のり		
16	水	ハヤシライス 春雨サラダ ミルクポンチ	乳:くだものゼリー 幼:バニラアイス	米、砂糖、はるさ め	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、もも缶、 みかん缶、バナナ、 パイナップル、にん じん、もやし、しめ じ、ピーマン		
17	木	冷麦 豚さつま オレレンジデザート	ひやしぜんざい 麦茶	干しひやむぎ、さ つまいも、砂糖、 油	牛乳、鶏ひき肉、 あずき(乾)、豚 肉	みかん缶、にんじ ん	小豆は食物繊維が ごぼうの約3倍。 むくもとってく れます	
18	金	ごはん 味噌汁 ふりかけ 高野豆腐煮 キャベツの納豆和え	かし 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、凍り豆腐、 挽きわり納豆、米 みそ、かつお節	キャベツ、ほうれん そう、にんじん、ご まつな、いんげん、 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	土	他人丼 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		
21	月	ごはん 味噌汁 鶏肉ふんわりあげ トマト きゅうりもみ	じゃこトースト 牛乳	米、食パン、片栗 粉、油、マヨネー ズ、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、 卵、米みそ、し らす干し	トマト、きゅうり、た まねぎ、キャベツ、 生わかめ、しょう が		
22	火	マーマレードサンド なすのミートグラタン こふきいも スープ	ヨーグルト さくらおにぎり 麦茶	食パン、じゃがい も、米、油、砂糖	豚ひき肉、ピザ用 チーズ、かにかま ぼこ	なす、たまねぎ、マ ーマレード、しめ じ、にんじん、ピー マン、生わかめ	さくらご飯は醤油・ 塩・酒で味付けをし、 炊きあがり色が黄色 に見えることからさ くらご飯とされています	
23	水	ごはん スタミナ焼肉 わかめ浸し 味噌汁	乳:くだものゼリー 幼:バナナッ	米、じゃがいも、 油、砂糖、ごま 油	豚肉、米みそ、油 揚げ、しらす干し	たまねぎ、もやし、 きゅうり、生わか め、りんご、にんに く、しょうが		
24	木	夏野菜パスタ ジャガバタ すいか	ハムピラフ 麦茶	米、じゃがいも、 スパゲティ、砂糖	卵、いか、ウイ ナー、バター、ハ ム、ベーコン、粉 チーズ	トマト、たまねぎ、 すいか、ピーマン、 トマトピューレ		
25	金	ごはん レバーかりんとう ひじきサラダ 卵スープ	かし 牛乳	米、片栗粉、マヨ ネーズ、油、砂 糖、ごま	牛乳、豚レバー、 卵、ちくわ、かつ お節	たまねぎ、オクラ、 生わかめ、葉ねぎ、 ひじき		
26	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、 バナナ、パイナップ ル、みかん缶		
28	月	ごはん 焼き魚 トマト 卵の花煮	味噌けんちん汁 バナナポト 牛乳	米、板こんにゃ く、油、砂糖	牛乳、鮭、木綿豆 腐、鶏もも肉、お から、鶏ひき肉、 米みそ	トマト、大根、人参、 葉葱		
29	火	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 キャベツの蒸し煮 すまし汁	ヨーグルト かし 牛乳	米、砂糖	生揚げ、豚肉、 チーズ、ウイ ナー、卵、米みそ	たまねぎ、キャベツ、 コーン缶、にんじ ん、生わかめ		
30	水	リクエストこんだて						
31	木	キーマカレー ポテトサラダ クリスタルゼリー	りんごブチ 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、はち みつ	牛乳、豚ひき肉、 ハム	たまねぎ、きゅう り、ミックスベジタ ブル、トマトピュー レ、にんじん、に んにく、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



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	3.1 mg
	たんぱく質	17.9 g	カルシウム	258 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.7 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	551 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	157 mg
	脂質	18.2 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.7 g