

9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	金	よろこんぶごはん 味噌汁 鯖のみりん焼き トマト キャベツのおかか和え	りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、マーガリン	牛乳、さば、卵、 ちくわ、ヨーグルト、 スライスチーズ、 米みそ、かつお節	キャベツ、トマト、 りんご、塩こんぶ、 生わかめ	防災の日
2	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	
4	月	ごはん かきたま汁 鯖のポテトクリーム焼き ブロッコリー 卵の花煮	どらやき 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 はちみつ、マヨ ネーズ、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、さわか、 卵、絹ごし豆腐、 つぶしあん、おか ら、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコ リー、クリームコー ン缶、にんじん、葉 ねぎ	
5	火	マーマレードサンド ポテチーズ 肉団子スープ ヨーグルト	しそひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マヨネー ズ、こま	鶏ひき肉、チー ズ、ウインナー、 牛乳、卵	チンゲンサイ、たま ねぎ、マーマレード、 ブロッコリー、にん じん、しめじ、ひじ き	
6	水	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーの中華和え 中華コーンスープ	アイス くだものゼリー	米、砂糖、油、片 栗粉、こま油	豚肉、卵、米みそ	キャベツ、クリー ムコーン缶、ブロッ コリー、コーン缶、 ピーマン、にんじん、 葉ねぎ	
7	木	スパゲティミートソース スープ じゃがたまさらだ 梨	チャーハン 麦茶	スパゲティ、米、 じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖	豚ひき肉、卵、ハ ム、かまぼこ、粉 チーズ、バター	たまねぎ、なし、キャ ベツ、きゅうり、ピー マン、にんじん、ト マトピューレ、コー ン缶、葉ねぎ	
8	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	シュウクリーム 牛乳	じゃがいも、米、 さつまいも、砂 糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、米 みそ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 生わかめ	
9	土	麻婆豆腐丼 チーズ 野菜スープ バナナ	かし ジュース	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、ベー コン、白みそ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 干ししいたけ	救急の日
11	月	ごはん 味噌汁 かじきのバーベキューソース トマト 五目きんぴら	ソーセージパン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、しらたき、片 栗粉、油、砂糖、 小麦粉	牛乳、かじき、絹 ごし豆腐、ウイン ナー、ヨーグルト、 ベーコン、米 みそ	トマト、ごぼう、にん じん、えのきたけ、 いんげん、生わかめ	
12	火	ごはん おろしハンバーグ マカロニサラダ ポトフ	混ぜご飯おにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 パン粉、砂糖、マ ヨネーズ、マカロ ニ	豚ひき肉、木綿豆 腐、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、卵	だいこん、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 ねぎ	クッキング
13	水	こぎつねごはん 豚汁 鱈の味噌まよ焼き トマト きゃべつの納豆和え	乳：ゼリー 幼：アイス	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖	たら、鶏ひき肉、 油揚げ、豚肉、挽 きわり納豆、米み そ、かつお節	キャベツ、トマト、ほ うれんそう、たま ねぎ、にんじん、だ いこん、しめじ、ご ぼう、葉ねぎ、こん ぶ（だし）	
14	木	磯うどん 豚さつま ヨーグルト	カステラ 牛乳	ゆでうどん、さつ まいも、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 生わかめ	
15	金	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 ひじきの炒り煮 すまし汁	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、さつまいも、 油、焼ふ、黒ご ま	牛乳、生揚げ、豚 肉、無塩バター、 ちくわ、米みそ、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 生わかめ、ひじき	ひじきの日
16	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、豚肉	たまねぎ、もも缶、 バナナ、パイン缶、 にんじん、みかん缶	
18	月	敬老の日 					
19	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト チキンのトマト煮 こふきいも 野菜スープ	おかかおにぎり 麦茶	じゃがいも、食 パン、米、砂糖	鶏もも肉、ベー コン、バター、かつ お節	たまねぎ、にんじん、 いちごジャム、ト マト、セロリー	

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	水	ごはん 鯖の味噌煮 わかめ浸し すまし汁	彼岸・ミニおはぎ 麦茶	米、砂糖、もち 米、三温糖、黒ご ま	さば、あずき、か にかまぼこ、米み そ、しらす干し、 きな粉	きゅうり、ほうれんそ う、生わかめ	秋の七草 なでしこ・クズ・ ききょう・はぎ・ ふじばかま・おば な・オミナエシ
21	木	きつねうどん 磯ビーンズ フルーツデザート	チーズトースト 牛乳	ゆでうどん、食 パン、砂糖、はち みつ、油、片栗粉、 マヨネーズ、こま	牛乳、だいず水煮 缶詰、生クリー ム、クリームチー ズ、スライスチー ズ、油揚げ、煮干 し	バナナ、たまねぎ、も も缶、みかん缶、 パイン缶、レモン果汁、 にんじん、干ししい たけ、あおのり	
22	金	そばろ丼 じゃがいものこまがらめ すまし汁 梨	すमितたんぼぼ みかん缶	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、グラ ニュー糖、すりご ま	牛乳、鶏ひき肉、 卵、白はんぺん、 乾燥おから、パ ター	なし、こまつな	
23	土	秋分の日					
25	月	ごはん 焼き魚 トマト 切干大根煮	けんちん汁 バナナボート 牛乳	米、板こんにゃ く、砂糖	牛乳、鮭（塩）、 木綿豆腐、鶏も も肉、油揚げ	トマト、にんじん、 だいこん、切り干し だいこん、葉ねぎ、 干ししいたけ	
26	火	ごはん レバーとポテトの甘辛和え チーズサラダ 味噌汁	夕焼けおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 油、こま	豚レバー、絹ごし 豆腐、チーズ、米 みそ、しらす干し	きゅうり、にんじん、 なめこ、葉ねぎ、し ょうが	クッキング
27	水	リクエストこんだて					
28	木	ラーメン 金時煮豆 ヨーグルト	カレーピラフ 麦茶	生中華めん、米、 砂糖	豚肉、いんげんま め（乾）、かまぼ こ、豚ひき肉	キャベツ、ミックス ベジタブル、にんじん、 ねぎ、たけのこ	
29	金	ハヤシライス ドレッシングサラダ くだものゼリー	今川焼 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、 しめじ	十五夜
30	土	親子丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	鶏もも肉、卵、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	

※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	516 kcal	鉄	2.9 mg
	たんばく質	19.9 g	カルシウム	278 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.7 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	578 kcal	鉄	2.4 mg
	たんばく質	21.9 g	カルシウム	177 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.5 g