

6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	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、じゃがいも、 砂糖	豚肉、卵、チー ズ、かまぼこ、米 みそ	バナナ、たまねぎ、に んじん、生わかめ	世界牛乳の日
3	月	ごはん 味噌汁 アジフライ トマト わかめ浸し	クラッカーサンド(防災) 牛乳	米、砂糖、油、小 麦粉、パン粉	あじ、卵、米み そ、しらす干し、 クリームチーズ	トマト、きゅうり、に んじん、にら、生わか め、いちごジャム	あじ: 5~9月が 旬です。免疫力 アップうあ脳の活 性化が期待されま す
4	火	イチゴジャムサンド チキンのトマト煮 野菜スープ ヨーグルト	りんごブチ 牛乳	食パン、じゃがい も、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、パター	たまねぎ、にんじん、 いちごジャム、トマ ト、セロリー	
5	水	ごはん 味噌汁 ふりかけ 洋風かきあげ しらすいり酢の物	ミルクポンチ	米、小麦粉、油、 砂糖	牛乳、えび、ウイ ンナー、卵、米み そ、油揚げ、しら す干し	もも缶、みかん缶、パ ナナ、パイン缶、胡瓜、玉 葱、ミックスベジタ ブル、ほうれんそう、キャ ベツ、生わかめ	
6	木	スパゲティ-ミートソース ドレッシングサラダ スープ オレンジデザート	ごへいもち 麦茶	スパゲティ、米、 砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、米み そ、粉チーズ、パ ター	玉葱、チンゲンサイ、 キャベツ、みかん缶、 コーン缶、ピーマン、人 参、トマトピューレ、生 わかめ	
7	金	親子丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁 ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、米みそ	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、ごま つな	
8	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	
10	月	ごはん 味噌汁 鱈の味噌まよ焼き トマト 卵の花煮	キャラメルトースト 牛乳	米、食パン、マヨ ネーズ、砂糖、油	牛乳、たら、おか ら、卵、コンデ ンスミルク、鶏ひ き肉、バター、米 みそ	たまねぎ、トマト、に んじん、生わかめ	
11	火	サラダ寿司 じゃがいもごまがらめ すまし汁 メロン	チーズおかおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、マヨネー ズ、油、すりご ま、ごま	ツナ油漬缶、卵、 ハム、かにかまぼ こ、チーズ、かつ おぶし	メロン、ごまつな、に んじん、きゅうり	クッキング
12	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	おやさいホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ちく わ、油揚げ、卵、 米みそ、ハム、 チーズ	たまねぎ、なす、ごま つな、にんじん、コー ン缶、ひじき	
13	木	磯うどん 金時煮豆 牛乳寒天	じゃむぼん(かめき) 牛乳	ゆでうどん、強力 粉、砂糖、はちみ つ、マーガリン	牛乳、卵、豚肉、 いんげんまめ (乾)、油揚げ、 バター	たまねぎ、みかん缶、 にんじん、いちごジャ ム、生わかめ、かんで ん(粉)	
14	金	ごはん 味噌汁 スコップコロッケ トマト 切干大根煮	きなごスティック 牛乳	じゃがいも、米、 食パン、油、パン 粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 卵、油揚げ、きな 粉	たまねぎ、トマト、に んじん、切り干しだい こん、葉ねぎ、干しし いたけ	
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	ごはん 鯖のかば焼き きゃべつの納豆和え 味噌汁	ばんせんべい 牛乳	米、フランスパン、 マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、絹豆 腐、挽きわり納 豆、米みそ、粉 チーズ、かつお節	キャベツ、ほうれんそ う、えのきたけ、生わ かめ	
18	火	かぼちゃサンド ラタトゥイユ ミルクスープ ヨーグルト	きつねおにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖	牛乳、油揚げ、ハ ム、ベーコン、生 クリーム、バター	南瓜、玉葱、キャベツ、 トマト、人参、なす、 ズッキーニ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ピーマ ン、にんにく	ラタトゥイユは冷 やして食べてもお いしいです。オム レツのソースにし てもいいですね
19	水	ごはん 味噌汁 焼き魚 トマト 五目きんぴら	今川焼 牛乳	米、しらたき、砂 糖	牛乳、鮭(塩)、 絹ごし豆腐、ペー コン、米みそ、油 揚げ	トマト、もやし、ごぼ う、にんじん、いんげ ん	

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	冷麦 豚さつま メロン	チャーハン 麦茶	干しひやむぎ、さ つまいも、米、 油、砂糖	鶏ひき肉、卵、豚 肉、ハム、かまぼ こ	メロン、にんじん、葉 ねぎ		
21	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、卵、か にかまぼこ、米み そ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、生わかめ	クッキング 	
22	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	バナナ、ピーマン、に んじん、しめじ、生わ かめ、葉ねぎ、干しし いたけ		
24	月	ごはん 鯖の西京焼き パンサンデー すまし汁	チーズケーキに塗れたトースト 牛乳	米、食パン、砂 糖、はるさめ、マ ヨネーズ、マーガ リン、焼ふ、ごま 油	牛乳、さわら、 ヨーグルト(無 糖)、卵、ハム、米 みそ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、生わかめ		
25	火	ごはん かわりしゅうまい キャベツの中華和え 味噌汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、マヨネー ズ、片栗粉、ごま 油、ごま	鶏ひき肉、卵、ツ ナ油漬缶、しらす 干し、米みそ	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、生わかめ、 こんぶ佃煮、しょうが は薄焼き卵を皮に して作っています		
26	水	リクエストこんだて						
27	木	肉みそうどん 磯ビーンズ フルーツデザート	カレーピラフ 麦茶	ゆでうどん、米、 砂糖、油、片栗 粉、マヨネーズ、 ごま	豚ひき肉、だいた いず、生クリー ム、米みそ、いわ し(煮干し)	玉葱、バナナ、もも 缶、みかん缶、パ イン缶、人参、ミ ックスベジタブル、 椎茸、葉ねぎ、生 姜、青のり		
28	金	御飯 鶏肉の梅からあげ ブロッコリー じゃがたまさらだ	味噌汁(乳のみ) ジュース(幼のみ) ※乳児は通常給食 となります	ブレインラスク 牛乳	米、じゃがいも、 フランスパン、グ ラニュー糖、片栗 粉、マヨネーズ、 油	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、卵、 バター、米みそ、 油揚げ	野菜ジュース、プロ ットコリー、もやし、 きゅうり、うめびし お、こんぶ(だし用)、 しょうが	給食弁当 (幼児のみ)
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		

※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

※6月は食育月間です。地域の食育
イベントなどに参加しても楽しいですね



たくさんたべて
たくさんあそんで
おきくなあれ♪

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	490 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	289 mg
	脂質	16 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	539 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	166 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.8 g