

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	月	麻婆豆腐丼 ブロッコリーの中華和え 中華コーンスープ くだものゼリー	カスタードプチ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、卵、白みそ	クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ		
2	火	にんじんジャムサンド オレンジデザート 鶏肉のごまヨーグルト ブロッコリー ポトフ	ツナカレーおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖、はちみつ、ねりごま、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、レモン果汁		
3	水	梅ご飯 鯖の揚げ煮 きゃべつの納豆和え 味噌汁	乳：くだものゼリー 幼：アイス	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、ごま	さば、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、うめ干し、生わかめ		
4	木	冷麦 ひじきサラダ ヨーグルト	しっとりレモンケーキ 牛乳	干しひやむぎ、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、卵、生クリーム、ちくわ、かつお節	にんじん、たまねぎ、オクラ、レモン果汁、ひじき		
5	金	おにぎり 鶏のから揚げ ポテトサラダ チーズ	金魚ゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、チーズ、ハム、セラチン	野菜ジュース、りんご果汁、パイン缶、きゅうり、にんじん、しょうが	キラキラまつり	
6	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		
8	月	ごはん 焼き魚 トマト 切干大根煮	プレーンラスク 牛乳	米、フランスパン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鮭(塩)、生揚げ、油揚げ、バター、米みそ	トマト、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ		
9	火	トマトライス ハニースライスチキン グリークサラダ スープ	のりごまおにぎり 麦茶	米、砂糖、はちみつ、ごま、オリーブ油	鶏もも肉、チーズ、バター	トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく、あおのり	クッキング	
10	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢の物 味噌汁	乳：くだものゼリー 幼：アイス	米、砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ	たまねぎ、きゅうり、なめこ、生わかめ、葉ねぎ	納豆の日	
11	木	夏野菜バスタ チーズサラダ ヨーグルト	麦茶 ピラフ	スパゲティ、米、砂糖	いか、チーズ、卵、ウィンナー、ベーコン、粉チーズ、バター	トマト、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、にんじん		
12	金	じゃこまぜごはん 茹で豚の中華風 セロリきんぴら すまし汁	ココア揚げパン 牛乳	米、食パン、はるさめ、油、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ハム、卵、しらす干し、米みそ、バター、かつお節	セロリー、トマト、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ		
13	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		
15	月	海の日						
16	火	セルフハンバーガー ブロッコリーサラダ ミネストローネ ヨーグルト	梅おほかおにぎり 麦茶	コッペパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、スパゲティ、パン粉、砂糖、ごま	豚ひき肉、卵、スライスチーズ、ハム、ベーコン、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、うめ干し	梅：唾液の分泌を促し食欲を増進させます。夏バテ予防にもいいですね	
17	水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	乳：くだものゼリー 幼：アイス	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	なす、きゅうり、にんじん、生わかめ		
18	木	肉みそうどん 磯ビーンズ すいか	バナナポート 牛乳	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、米みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、すいか、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、あおのり		

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		
19	金	夏野菜カレー 夏野菜サラダ きらきらゼリー	ぼくぼくクッキー 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキ粉、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、乾燥おから、ツナ油漬缶、卵、バター、ゼラチン	りんご果汁、キャベツ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、なす、にんじん、コーン缶、トマト、ピーマン	クッキング	
20	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、パイン缶、にんじん、みかん缶、しめじ		
22	月	ゆかりごはん カラスガレイのトマトソース和え 和風マヨサラダ 冬瓜スープ	ゆでとうもろこし 麦茶	米、ごま、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	かれい、絹ごし豆腐、バター、かつお節	とうもろこし、とうがん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、焼きのり	とうもろこしはひげが多く褐色のものを選んでください	
23	火	ごはん けんちん汁 ふりかけ レバーかりんとう かぼちゃの甘煮	おさかなおにぎり 麦茶	米、砂糖、板こんにゃく、片栗粉、油、ごま	豚レバー、木綿豆腐、鶏もも肉、鮭(塩)、しらす干し	かぼちゃ、だいこん、にんじん、葉ねぎ		
24	水	ごはん スタミナ焼肉 きゅうりの昆布あえ 卵スープ	乳：くだものゼリー 幼：アイス	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、卵	胡瓜、もやし、玉葱、生わかめ、人参、葉ねぎ、りんご、塩こんぶ、にんにく、生姜	土用の丑の日	
25	木	冷やし中華 豚さつま ミルクボンチ	シュークリーム 牛乳	生中華めん、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉、ハム	トマト、もやし、もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、生わかめ		
26	金	ハヤシライス ピーマンのツナ和え すいか	ひまわりバイ 牛乳	米、ぎょうざの皮、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、しめじ		
27	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		
29	月	焼きもちろしごはん えびしゅうまい いんげんのカレー天 スープ	牛乳プリン	米、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、ごま油	牛乳、えび、豚ひき肉、生クリーム、かにかまぼこ、バター、ゼラチン	いんげん、レタス、たまねぎ、コーン缶、しょうが		
30	火	イチゴジャムサンド なすのミートグラタン ツナドレサラダ ヨーグルト	キンピラおにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、チーズ	なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、コーン缶、ピーマン、ごぼう		
31	水	 リクエストこんだて 						

※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	482 kcal	鉄	3 mg
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	248 mg
	脂質	15.5 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.9 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	546 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	145 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.3 g