

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	木	カレー南蛮 白いんげん煮 いちごデザート	プレーンラスク 牛乳	ゆでうどん、フラン スパン、砂糖、 グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、 いんげんまめ (乾)、かまぼ こ、油揚げ、パ ター	たまねぎ、ねぎ、しい たけ		
2	金	焼きもちごし飯 味噌汁 鶏肉の梅からあげ トマト 胡瓜とわかめのおかかあえ	おさかなおやき 牛乳	米、小麦粉、片栗 粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、 米みそ、油揚げ、しらす 干し、脱脂粉乳、パ ター、かつお節、さく らえび	トマト、なす、きゅう り、たまねぎ、コー ン缶、キャベツ、生わか め、ねぎ、うめびしお、 しょうが、あおのり		
3	土	ひじきご飯 チーズ ぐだくさん汁 バナナ	かし ジュース	米、さつまいも	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		
5	月	ごはん 鯖の変わり焼き トマト 切干大根煮	ひやしぜんざい 麦茶	米、砂糖、パン 粉、油	さわら、あずき (乾)、卵、油揚 げ、米みそ	トマト、にら、切り干 しいたごん、にんじ ん、干ししいたけ		
6	火	ごぎつねごはん 冷しゃぶ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	ツナ塩昆布おにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆 腐、鶏ひき肉、油 揚げ、ツナ油漬 缶、豚ひき肉、米 みそ	トマト、人参、玉葱、な めこ、胡瓜、生わかめ、 塩こんぶ、葉ねぎ、こん ぶ(だし用)、にんに く、生姜、青のり		
7	水	夏野菜カレー かぼちゃの甘煮 乳酸菌飲料	乳：くだものゼリー 幼：アイス	米、じゃがいも、 砂糖	豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、 なす、にんじん、トマ ト、ピーマン	立秋 立秋と言つてもま だまだ暑いです ね。夏バテしない ように気を付けま しょう。	
8	木	肉みそうどん 磯貝ソース ヨーグルト	かし(防災食) 牛乳	ゆでうどん、砂 糖、油、片栗粉、 ごま	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、だ いず水煮缶詰、米 みそ、いわし(煮干 し)	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、葉ねぎ、 しょうが、あおのり		
9	金	ごはん ふりかけ 筑前煮 豆苗サラダ	あずきワッフル せんべい(幼のみ) 牛乳	米、板こんにゃ く、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、白はんべ ん、鶏もも肉、ち くわ、卵、ツナ油 漬缶	トウモロコシ、にんじん、 れんこん、こまつな、た けのこ(ゆで)、ごぼ う、コーン缶、いんげん		
10	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		
12	月	振替休日						
13	火	マーメイドサンド シェパードパイ 夏のスープ ヨーグルト	かし 牛乳	食パン、じゃがい も、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、 生クリーム、卵、 バター	トマト、レタス、マー メイド、たまねぎ、 にんじん、ピーマン		
14	水	タコライス マカロニサラダ スープ すいか	乳：くだものゼリー 幼：アイス	米、マヨネーズ、 マカロニ	豚ひき肉、チー ズ、ツナ油漬缶	トマト、たまねぎ、す いか、なす、もやし、 きゅうり、レタス、に んじん、にら	タコライスとは タコス+ライス で沖縄県発祥の 料理です	
15	木	冷やし中華 豚さつま ヨーグルト	かし ジュース	生中華めん、さつ まいも、砂糖、 油、ごま油	卵、豚肉、ハム	野菜ジュース、トマ ト、もやし、きゅう り、生わかめ	終戦記念日	
16	金	ごはん レバーかりんとう トマト チーズサラダ	ごへいもち 麦茶	米、砂糖、片栗 粉、油、ごま	豚レバー、卵、 チーズ、米みそ	トマト、きゅうり、た まねぎ、にんじん		
17	土	冷やし中華 豚さつま ヨーグルト	かし ジュース	生中華めん、さつ まいも、砂糖、 油、ごま油	卵、豚肉、ハム	野菜ジュース、トマ ト、もやし、きゅう り、生わかめ	冷やし中華は中華 と言っても日本の 料理。醤油だれや ゴマダレ。具だく さんで食べたいで すね	
19	月	ごはん 鯖の味噌煮 じゃがいものごまがらめ すまし汁	カステラ 牛乳	じゃがいも、米、 砂糖、油、すりご ま	牛乳、さば、かに かまぼこ、米みそ	こまつな		

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	火	ごはん スタミナ焼肉 ピーマンのツナ和え 味噌汁	のりのりおにぎり 麦茶	米、マヨネーズ、 油、砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆 腐、ツナ油漬缶、 米みそ、しらす干 し	もやし、たまねぎ、ピー マン、にんじん、えのき たけ、生わかめ、りん ご、焼きのり、にんに く、しょうが	クッキング 	
21	水	ごはん すこやかふりかけ おまめさんのかき揚げ トマトのツナサラダ	乳：くだものゼリー 幼：アイス	米、じゃがいも、 小麦粉、油、砂糖	だいず水煮、ツナ 油漬缶、ちくわ、 卵、米みそ、さく らえび	トマト、きゅうり、 コーン缶、にんじん、 いんげん、生わかめ		
22	木	夏野菜パスタ ジャガバタ オレンジデザート	バナナフレッド(かめき) 牛乳	じゃがいも、スパ ゲティ、強力粉、 砂糖、マーガリン	牛乳、いか、卵、 ウインナー、パ ター、ベーコン、 粉チーズ、脱脂粉 乳	トマト、たまねぎ、み かん缶、バナナ、トマ トピューレ、ピーマン		
23	金	ごはん 厚揚げのみそ炒め かわりきんぴら すまし汁	りんごブチ 牛乳	米、しらたき、砂 糖、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚 肉、米みそ	たまねぎ、ごぼう、に んじん、生わかめ		
24	土	麻婆豆腐丼 チーズ 卵スープ バナナ	かし ジュース	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、卵、 白みそ	バナナ、ピーマン、に んじん、生わかめ、葉 ねぎ、干ししいたけ		
26	月	ごはん 鯖の香焼き 手作り漬物 味噌けんちん汁	チョコットフレンチ 牛乳	米、食パン、板ご んにゃく、砂糖、 すりごま	牛乳、鮭、木綿豆 腐、鶏もも肉、 卵、米みそ	きゅうり、にんじん、 だいこん、葉ねぎ、し そ		
27	火	イチゴジャムサンド 鶏肉のレモンあえ ポトフ ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	食パン、じゃがい も、片栗粉、油、 砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、 いちごジャム、にんじ ん、レモン果汁		
28	水	リクエストこんだて						
29	木	焼きそば ねばねばサラダ スコッチブロス	かりんとうトースト 牛乳	焼きそばめん、食 パン、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖、黒 砂糖、すりごま、押麦	牛乳、ツナ油漬 缶、豚肉、鶏もも 肉、バター、かま ぼこ	キャベツ、たまねぎ、 コーン(冷凍)、オク ラ、にんじん、ピーマ ン		
30	金	トマトカレー ツナドレサラダ ヨーグルト	水ようかん	米、じゃがいも、 砂糖	こしあん(生)、 豚ひき肉、ツナ油 漬缶、チーズ、粉 チーズ	たまねぎ、トマト、きゅ うり、にんじん、ホール トマト缶、トマトジュ ース缶、コーン缶、にんに く、しょうが、かんでん (乾)		
31	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		

※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	499 kcal	鉄	3.1 mg
	たんぱく質	18.8 g	カルシウム	258 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	2.0 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	557 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	20.2 g	カルシウム	178 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.2 g