

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		
2	月	ごはん かきたま汁 鱈の味噌まよ焼 トマト 切干大根煮	じゃがいもの胡麻フライ 牛乳	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、たら、卵、油揚げ、米みそ、バター	たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、トマト		
3	火	ごはん スタミナ焼肉 にんじんしりしり 味噌汁	わかめおにぎり 麦茶	米、油、砂糖、ごま油、焼ふ	豚肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、りんご、にんにく、しょうが		
4	水	ごはん 肉じゃがコロツケ もやしといんげんのゴマ酢和え トマト	乳:くだものゼリー 幼:アイス	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、すりごま	豚ひき肉、卵、米みそ、油揚げ	トマト、なす、もやし、いんげん、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	肉じゃがコロツケ。ご家庭では残ってしまった肉じゃがをつぶしてコロツケにリメイクしてもいいですね	
5	木	スバゲティ-ミートソース ブロッコリーのドレッシングサラダ シーフードチャウダー りんご	大学トースト 牛乳	スバゲティ、食パン、砂糖、小麦粉、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、バター、ベーコン、えび、いか、粉チーズ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、トマトピューレ		
6	金	カレーピラフ(防災) そうめんサラダ ミネストローネ ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	米、じゃがいも、干しそうめん、マヨネーズ、マカロニ・スバゲティ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム	ミックスベジタブル(冷凍)、トマト、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム缶		
7	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		
9	月	ごはん かじきのパーベキューソース かわりきんびら 味噌汁	シュガートースト ミロミルク	米、食パン、しらたき、片栗粉、油、砂糖、グラニュー糖、じゃがいも	牛乳、かじき、豚肉、バター、米みそ	だいごん、ごぼう、にんじん、こまつな、生わかめ	救急の日 	
10	火	マーマレードサンド なすのミートグラタン ひじきサラダ マカロニスープ	おかかおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油	豚ひき肉、ちくわ、ベーコン、かつお節、ピザ用チーズ	たまねぎ、なす、にんじん、マーマレード、コーン缶、オクラ、ピーマン、ひじき、にんにく	クッキング 	
11	水	秋のハヤシライス ドレッシングサラダ ミルクボンチ	今川焼 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、もも缶、バナナ、パイナップル、みかん缶、しめじ、コーン缶、マッシュルーム缶、しいたけ		
12	木	サンマーマン 豚さつま 梨	りんごあんぱん(かめき) 牛乳	生中華めん、さつまいも、強力粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豚肉、いんげんまめこしあん(生)、バター、卵、脱脂粉乳	もやし、なし、ねぎ、にんじん、こまつな、りんご、レモン果汁	サンマーマンとは種の上にとろみのついた肉と野菜がのったものです	
13	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	はいから焼うどん 麦茶	じゃがいも、米、ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵、かまぼこ、豚肉、米みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、生わかめ、まいたけ、あおのり		
14	土	カレーライス(非常食) フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、	ヨーグルト	バナナ、みかん缶、パイナップル、もも缶		
16	月	敬老の日 						
17	火	ごはん 鱈のごま焼 ブロッコリー 肉大根	けんちん汁 お月見蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、パン粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、さくら、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、卵	だいごん、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ	クッキング 	
18	水	えのきごはん 肉野菜がんも きゅうりの昆布あえ 味噌汁	ホットビスケット 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、バター、米みそ、油揚げ	きゅうり、だいごん、たまねぎ、りんご、えのき、たけ、にんじん、しめじ、しいたけ、葉ねぎ、塩こんぶ、ひじき、しょうが		
19	木	ちゃんぽんうどん いんげんのカレー天 梨	ツナチャーハン 麦茶	ゆでうどん、米、油、小麦粉、ごま油	豚肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	なし、いんげん、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、にら		

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	金	ごはん 焼き魚 トマト ひじきの炒り煮	カスタードプチ 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鮭(塩)、豚肉、ちくわ、米みそ、油揚げ	トマト、たまねぎ、にんじん、だいごん、しめじ、ごぼう、ひじき、葉ねぎ	
21	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、パイナップル、みかん缶、にんじん、しめじ	
23	月	振替休日					
24	火	コンビパン 鶏肉のカレースティック ブロッコリー ポトフ	彼岸: ミニおはぎ 麦茶	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、マーガリン、はちみつ、小麦粉、油、三温糖、黒ごま、マヨネーズ	鶏むね肉、鶏もも肉、あずき(乾)、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん	
25	水	リクエストこんだて					
26	木	焼そば 大豆入りかりんとう スープ りんご	チーズケーキに塗れたトースト 牛乳	焼そばめん、さつまいも、食パン、油、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、片栗粉	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、だいたい水煮缶詰、かまぼこ、かにかまぼこ	キャベツ、りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、コーン缶	
27	金	ごはん おかわり酢豚 きゃべつの納豆和え すまし汁	豆乳ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、白はんぺん、豆乳、卵、挽きわり納豆、かつお節	こまつな、だいごん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	
28	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	
30	月	ごはん 鱈の味噌煮 卵の花煮 すまし汁	カステラ 幼のみ: せんべい 牛乳	米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、さば、おかから、鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、生わかめ	

※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



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	509 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	19.0 g	カルシウム	284 mg
	脂質	17.4 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.8 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	562 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	184 mg
	脂質	19.0 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	5.2 g