

10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	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香浸し 味噌けんちん汁	夕焼けおにぎり 麦茶	米、板こんにゃく	豚肉、木綿豆腐、 鶏肉、みそ、しら す干し	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、だい ごん、葉ねぎ、焼きのり		
2	水	カレーライス(非常食) ひじきサラダ ヨーグルト	おいもクッキー 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、無塩バ ター、砂糖、マヨ ネーズ、さつまい も、黒ごま	牛乳、豚肉、ちく わ、かつお節	たまねぎ、にんじん、 オクラ、ひじき	豆腐の日	
3	木	コーンクリームスバゲティ グリークサラダ くだものゼリー	いちご蒸しパン 幼のみ：かし 牛乳	スバゲティ、ホッ トケーキ粉、砂 糖、小麦粉、バ ター、油、オリ ブ油	牛乳、ベーコン、 卵、チーズ	クリームコーン缶、た まねぎ、キャベツ、し めじ、トマト、きゅう り、いちごジャム		
4	金	がんばるん弁当 ※乳児は通常給食に なります	おしゃなふかしも 牛乳	米、さつまいも、 油、マカロニ、ホッ トケーキ粉、バ ター、グラニュー 糖、パン粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、 チーズ、卵、ハム	野菜ジュース、なし、 ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、ビーマ ン	保育園で作る給 食弁当となります	
5	土	イチゴジャムサンド チーズ バナナ 牛乳	かし 乳 カルシ ン	食パン	牛乳、チーズ	バナナ、いちごジャム		
7	月	ごはん すまし汁 りんご 鮭の香焼き トマト きんぴらごぼう	おこのみやき 牛乳	米、しらたき、砂 糖、すりごま、小 麦粉	鮭、卵、豚肉	りんご、トマト、ごぼ う、たまねぎ、にん じん、生わかめ、しそ、 きゃべつ、あおのり		
8	火	ロールパン(ジャム) オムレツグラタン ミルクスープ ヨーグルト	梅こんぶにぎり 麦茶	食パン、米、マカ ロニ、バター、小 麦粉、ごま	牛乳、卵、ピザ用 チーズ、ウイン ナー、ハム、かつ お節	キャベツ、玉葱、いち ごジャム、人参、マッ シュルーム缶、プロッ コリー、うめ干し、塩こ んぶ		
9	水	中華丼 さつまとりんごの重ね煮 スープ くだものゼリー	バナナポート 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、油、片栗 粉、バター	豚肉、かまぼこ、 牛乳	はくさい、もやし、チ ンゲンサイ、にんじん、 りんご、たけのこ(ゆ で)、コーン缶、いんげ ん、		
10	木	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 肉大根 すまし汁	くるくるピザパイ 牛乳	米、砂糖、油、片 栗粉、小麦粉、す りごま、ごま、焼 ふ	牛乳、生揚げ、豚 肉、チーズ	だいごん、たまねぎ、 生わかめ		
11	金	ごはん スタミナ焼肉 ブロッコリーのおかあえ けんちん汁	プレーンラスク 牛乳	米、板こんにゃ く、油、砂糖、ご ま油	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、鶏肉、かつ お節	もやし、ブロッコ リー、玉葱、大根、人 参、葉ねぎ、りんご、 にんにく、しょうが		
12	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、み そ、油揚げ	野菜ジュース、たまね ぎ、もやし、にんじ ん、焼きのり、バナナ		
14	月	スポーツの日						
15	火	ごはん 揚げない山賊焼き 小松菜と春雨の和え物 味噌汁	混ぜご飯おにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 はるさめ、砂糖、 片栗粉、油、ごま 油	鶏もも肉、ハム、 みそ、油揚げ	ごまつな、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、 しいたけ、ひじき	クッキング	
16	水	秋のハヤシライス コールスロー ヨーグルト	あずきワッフル ※幼児せんべい 牛乳	米、マヨネーズ	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 しめじ、にんじん、 コーン缶、きゅうり、 マッシュルーム缶、し いたけ	いろいろなきのこ 料理をおいしくする うま味成分たっぷり、食 物繊維も豊富でお腹の 掃除もしてくれます	
17	木	けんちんうどん 大豆の磯揚げ いちごデザート	ピラフ 麦茶	ゆでうどん、米、 小麦粉、油、バ ター	牛乳、だいず水 煮、鶏もも肉、 卵、ベーコン	だいごん、ごぼう、に んじん、コーン缶、ね ぎ、ピーマン、あおの り		
18	金	えのきごはん 八宝豆腐 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	アップルパイ ミロミルク	米、砂糖、片栗 粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、かまぼ こ、卵、油揚げ	ブロッコリー、りんご、 もやし、人参、チンゲ ンサイ、えのきたけ、し めじ、たけのこ(ゆで)、 生わかめ、葉ねぎ、干し 椎茸、しそ、黒豆		
19	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、みそ、 油揚げ	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、もや し、にんじん		
21	月	ごはん 鰯の西京焼き トマト 人参とさつまいものきんぴら	沢煮椀 ココア揚げパン 牛乳	米、さつまいも、 食パン、砂糖、 油、すりごま	牛乳、さわか、豚 肉、みそ	トマト、にんじん、だ いごん、たまねぎ、え のきたけ、ごぼう		
22	火	卵サンド チキンのトマト煮 シーフードチャウダー ヨーグルト	きつねおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨ ネーズ、バター、 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、えび、いか、 油揚げ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 トマト、セロリー	姉妹園の富士わ かは保育園より 給食参観で調理 師1名来園しま す	
23	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	くりーむぱん(かめき) 牛乳	じゃがいも、米、強 力粉、砂糖、片栗 粉、油、グラニュー 糖、バター、コー ンスターチ	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、卵 (黄)、みそ、コン デンスミルク、脱 脂粉乳	だいごん、きゅうり、 にんじん、ごまつな、 生わかめ		
24	木	麻婆豆腐丼 マカロニソテー スープ りんご	スイートポテト 牛乳	米、さつまいも、 マカロニ・スバゲ ティ、砂糖、無塩 バター、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、豚肉、 ハム、卵、みそ、 生クリーム	りんご、キャベツ、に んじん、ピーマン、 たまねぎ、干しいた け、にら	クッキング	
25	金	園外保育(お弁当を持ってきてね) ※10時15時のおやつは 保育園で用意します						
26	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	野菜ジュース、たまね ぎ、もも缶、バナナ、 パイン缶、みかん缶、 にんじん		
28	月	ごはん たらの甘酢あん ひじきの炒り煮 すまし汁	レモンパウンドケーキ 牛乳	米、粉糖、小麦 粉、バター、グラ ニュー糖、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、たら、ちく わ、かにかまぼ こ、卵、油揚げ	ごまつな、にんじん、 ひじき、レモン果汁		
29	火	ごはん 塩つくね 甘辛こふきいも 小松菜のこんぶ和え	味噌汁 ゆかりおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、マヨネ ーズ、バター、片 栗粉、パン粉、ご ま油、ごま	鶏ひき肉、生揚 げ、かにかまぼ こ、卵、みそ	ごまつな、キャベツ、 だいごん、葉ねぎ、塩 こんぶ		
30	水	リクエストこんだて						
31	木	スバゲティミートソース さつまいものゴマサラダ ミルクポンチ	ハロウィンプリン	スバゲティ、さつ まいも、砂糖、マ ヨネーズ、黒ご ま、バター	牛乳、豚ひき肉、 生クリーム、 卵、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、も も缶、バナナ、パイン 缶、みかん缶、ビーマ ン、にんじん、トマト ピューレ	ハロウィン	
※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								
 <p>たくさんたべて たくさんあそんで おおきなあれ♪</p>								
1か月の平均栄養量(乳児・おやつ含む)				エネルギー	488 kcal	鉄	2.2 mg	
				たんぱく質	17.8 g	カルシウム	263 mg	
				脂質	16.8 g	ビタミンC	23 mg	
				塩分	1.7 g	食物繊維	3.8 g	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				エネルギー	514 kcal	鉄	2.3 mg	
				たんぱく質	18.7 g	カルシウム	179 mg	
				脂質	17.5 g	ビタミンC	26 mg	
				塩分	2.0 g	食物繊維	4.3 g	