

11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	金	乳:ごはん 幼:おにぎり ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ 切り干し大根 乳:味噌汁 幼:ジュース チーズ	ジャムバターサンド 牛乳	米、食パン、マーガリン、砂糖、パン粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、卵、米みそ、絹ごし豆腐	玉葱、ブロッコリー、いちごジャム、切り干し大根、人参、コーン缶、干し椎茸、葉ねぎ、なめこ	クッキング
2	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	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん	
4	月	振替休日					
5	火	栄養バランズドッグ クリームシチュー ヨーグルト	さくらおにぎり 麦茶	コッパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、油、食パン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶	
6	水	秋のハヤシライス コールスロー ミルクポンチ	キャラメルポテト 牛乳	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉、生クリーム	玉葱、キャベツ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、しめじ、人参、コーン缶、胡瓜、マッシュルーム缶、椎茸	
7	木	ごはん かじきのハーベキューソース ポパイサラダ スープ	りんごクリームパン(かめき) 牛乳	米、強力粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、グラニュー糖、無塩バター、オリーブ	牛乳、かじき、卵(黄)、ベーコン、チーズ	ほうれんそう、コーン缶、りんごジャム、しめじ	立冬 いよいよ冬が始まります。体を動かしてよく食べよく寝て風邪をひかないようにしましょう。
8	金	ごはん 豚肉と野菜の細切り炒め さつまいもの甘煮 味噌汁	牛乳かんのあんみつ	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、つぶしあん、米みそ	みかん缶、ピーマン、もも缶、こまつな、にんじん、ごぼう、かんでん	いい歯の日
9	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	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり	
11	月	いもご飯 カレーのきのこあんかけ ひじきの炒り煮 味噌汁	ビーフソテー 麦茶	米、さつまいも、小麦粉、ビーフン、油、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	かれい、ちくわ、米みそ、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、キャベツ、もやし、ピーマン、生わかめ、ひじき	
12	火	三色丼 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 くだものゼリー	カルシウムおにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま、焼ふ	鶏ひき肉、卵、チーズ、しらす干し、かつお節	ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、生わかめ	クッキング
13	水	キーマカレー エッグマカロニサラダ ヨーグルト	ごへいもち 麦茶	米、マヨネーズ、マカロニ、はちみつ、砂糖、ごま	豚ひき肉、ウインナー、卵、米みそ	玉葱、ミックスベジタブル(冷凍)、胡瓜、人参、トマトピューレ、にんにく、しょうが	
14	木	あんかけやきそば じゃがいものごまがらめ スープ りんご	カニマヨトースト 牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、えび、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、かまぼこ	たまねぎ、はくさい、りんご、にんじん、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	
15	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	おいわいけーき 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、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	七五三 子どもの健やか成長と健康を祝う日です
16	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	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、しめじ	
18	月	ごはん 焼き魚 甘辛こふきいも 卵の花煮	豚汁	手作りプリン	じゃがいも、米、砂糖、さつまいも、油、バター	鮭(塩)、牛乳、卵、おから、豚肉、鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ
19	火	チーズサンド スパニッシュオムレツ マカロニスープ ヨーグルト	にんじんおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	卵、ウインナー、スライスチーズ、ベーコン	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、コーン缶、にんにく	

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	水	中華丼 さつまいもりんごの重ね煮 わかめスープ 乳酸菌飲料	かりんとトースト 牛乳	米、さつまいも、食パン、バター、砂糖、黒砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、かまぼこ、ヤクルト	はくさい、しめじ、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、生わかめ、葉ねぎ	
21	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草と油揚げのお浸し かきたま汁	おさつスティック 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油、米粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、マーマレード、葉ねぎ	さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富な食材です。秋にはたっぷり摂りたいですね
22	金	ひじきご飯 筑前煮 うまっごりー すまし汁	梅クッキー 牛乳	米、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、卵、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、人参、れんこん、キャベツ、玉葱、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、生わかめ、うめ干し、ひじき	
23	土	勤労感謝の日					
25	月	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の煮びたし すまし汁	シュークリーム 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、しめじ	
26	火	よろこんぶごはん さつまいものカレーコロッケ 白いんげん煮 味噌汁	ツナおにぎり 麦茶	米、さつまいも、砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	いんげんまめ(乾)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、スライスチーズ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、こんぶ佃煮、塩こんぶ	
27	水	リクエストこんだて					
28	木	とん汁うどん 豚さつま ヨーグルト	ツナとコーンのパン(かめき) 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、強力粉、マヨネーズ、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ、卵、脱脂粉乳	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、パセリ	
29	金	麻婆豆腐丼 ほうれん草ともやしのナムル 中華コーンスープ	手作り肉まん 牛乳	米、小麦粉、強力粉、砂糖、片栗粉、ごま油、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	ほうれんそう、クリームコーン缶、もやし、コーン缶、ピーマン、にんじん、たけのこ、葉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、焼きのり	
30	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	

※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
おおきなあれ♪

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	512 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	254 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	564 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	186 mg
	脂質	17.6 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.2 g