

1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	水				元日			
2	木				休園			
3	金				休園			
4	土	カレーライス くだものゼリー	かし ジュース	米、じゃがいも	ツナ味付缶	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん		
6	月	ごはん 鱈のごま照り焼き かわりきんぴら スープ	カスタードプチ 牛乳	米、じゃがいも、 しらたき、ごま、 砂糖	牛乳、さわら、豚 肉	ごぼう、にんじん、生 わかめ		
7	火	マーメイドサンド オムレツグラタン ミネストローネ ヨーグルト	七草粥	食パン、じゃがいも、 米、マカロニ、 マカロニ・ス パゲティ、小麦 粉、バター	ヨーグルト(加 糖)、牛乳、卵、ピ ザ用チーズ、鶏ひ き肉、ウイン ナー、ベーコン	たまねぎ、マーメレ ード、トマト、だい こん、にんじん、マツ シュールーム缶、プロッ コリー		
8	水	ごはん 鶏肉のパン粉焼き プチベール かぼちゃのシチュー	きなこドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、砂 糖、油、小麦粉、バ ター、マヨネーズ、 パン粉	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、きな粉	プチベール、たまね ぎ、かぼちゃ、コーン 缶、にんじん	プチベールは 「芽キャベツ」と 「ケール」を掛け 合わせた栄養満点 な野菜です	
9	木	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 磯香浸し 味噌汁	梅クッキー ミロミルク	米、小麦粉、砂 糖、バター、油、 片栗粉、すりご ま、ごま	牛乳、生揚げ、米 みそ、油揚げ	ほうれんそう、かぶ、 かぶ・葉、うめ干し、 焼きのり		
10	金	麻婆豆腐丼 ひじきサラダ 中華コーンスープ ヨーグルト	さつもち小豆あん 牛乳	さつまいも、米、 片栗粉、マヨネ ーズ、砂糖、バター	牛乳、木綿豆腐、 ゆであずき缶、豚 ひき肉、卵、ちく わ、白みそ、かつ お節	クリームコーン缶、 コーン缶、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 オクラ、葉ねぎ、ひじ き、干ししいたけ	鏡開。毎年1月11日 に、お供えていた 鏡餅を下ろして、無 病息災を願って食 べる行事です	
11	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、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		
13	月	成人の日						
14	火	ごはん りんご 豚肉のケチャップソテー 小松菜の納豆和え 味噌汁	わかめおにぎり 麦茶	米、油、片栗粉、 すりごま	豚肉、生揚げ、挽 きわり納豆、米み そ	ごまつな、たまねぎ、 りんご、ごぼう		
15	水	じゃこませごはん かに玉風 卵の花煮 味噌汁	おいもの米粉むしパン 牛乳	米、じゃがいも、 米粉、さつまい も、砂糖、油、ご ま油、片栗粉	牛乳、卵、豆乳、お から、かにかまぼ こ、鶏ひき肉、し らす干し、米みそ、か つお節	玉葱、人参、小松菜、た けのこ(ゆで)、葉ね ぎ、グリーンピース(冷 凍)、生わかめ、干椎茸		
16	木	ほうとう風 コロコロ照り焼き いちごデザート	すいとん	ゆでうどん、じゃ がいも、小麦粉、 片栗粉、油、砂 糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、米み そ	はくさい、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 だいこん、ねぎ、しい たけ、葉ねぎ		
17	金	ごはん レバーかりんとう 里芋のにっころがし 沢煮椀	にんじんの甘食 牛乳	さといも、米、小 麦粉、砂糖、片栗 粉、油、無塩バ ター、はちみつ、 ごま	牛乳、豚レバー、 豚肉、卵	だいこん、にんじん、 たまねぎ、えのきた け、ごぼう		
18	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、みか ん缶、にんじん、しめ じ		

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	月	大根ごはん すまし汁 鱈の人参マヨネーズ トマト うまっこりー	雪芋 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、マヨネ ーズ、油、すりご ま	牛乳、たら、卵、 油揚げ、かつお節	ブロッコリー、大根、ト マト、人参、キャベツ、 玉葱、大根葉、生わか め、こんぶ(だし用)	冬は根が旨味があ り煮物やサラダな ど美味しく食べら れます。色々な食 べ方を試してみ てください	
21	火	カレーライス グリークサラダ みかん	ふりかけおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、オリーブ油	豚肉、チーズ、ツ ナ漬漬缶	みかん、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマト、きゅうり	クッキング 	
22	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁	原宿ドッグ せんべい(幼のみ) 牛乳	米、砂糖	牛乳、生揚げ、豚 肉、白はんぺん、 卵、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、 ごまつな、にんじん		
23	木	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	おじや	じゃがいも、米、 砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、かにかまぼ こ、米みそ、卵	きゅうり、にんじん、 だいこん、キャベツ、 生わかめ		
24	金	ごはん 手作りふりかけ 鶏肉とたまごの煮物 白菜の煮ひたし	味噌汁 りんご	米、小麦粉、砂 糖、無塩バター、 さつまいも、ごま 油、黒ごま、ごま	牛乳、鶏もも肉、 うずら卵水煮缶、 豚肉、しらす干 し、米みそ、かつ お節	はくさい、だいこん、 りんご、ごまつな、ご ぼう、にんじん、しめ じ、えのきたけ、あ おのり	りんごは、おなか とお肌をきれいに してくれます。フ ルーツは朝食に摂 るといいですね	
25	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		
27	月	ごはん 鱈のれんこんあんかけ かぼちゃのサラダ けんちん汁	ごへいもち 麦茶	米、板こんにゃ く、砂糖、マヨ ネーズ、片栗粉、 油、ごま	たら、木綿豆腐、 鶏もも肉、ハム、 米みそ	かぼちゃ、れんこん、 きゅうり、だいこん、 にんじん、コーン缶、 葉ねぎ		
28	火	冬のカレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	きゃべつおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 マヨネーズ、ごま 油、ごま	豚ひき肉、卵、ハ ム、しらす干し	ブロッコリー、だい こん、たまねぎ、にん じん、カリフラワー、 キャベツ	クッキング 	
29	水	リクエストこんだて						
30	木	あんかけやきそば さつまいも納豆揚げ ヨーグルト	シリアルクリスピー 牛乳	焼きそばめん、さ つまいも、コーン フレーク、小麦 粉、無塩バター、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、え び、かまぼこ	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 あおのり		
31	金	ごはん 豚肉と野菜の細切り炒め ひじきの炒り煮 味噌汁	節分まんじゅう 牛乳	米、はるさめ、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、 ちくわ、米みそ、 油揚げ	ピーマン、にんじん、 にら、ひじき		

※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	500 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	17.8 g	カルシウム	241 mg
	脂質	15.8 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.4 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	2.8 mg
	たんぱく質	20.2 g	カルシウム	199 mg
	脂質	17.7 g	ビタミンC	34 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	5.2 g