

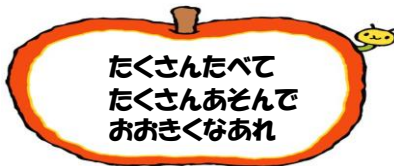
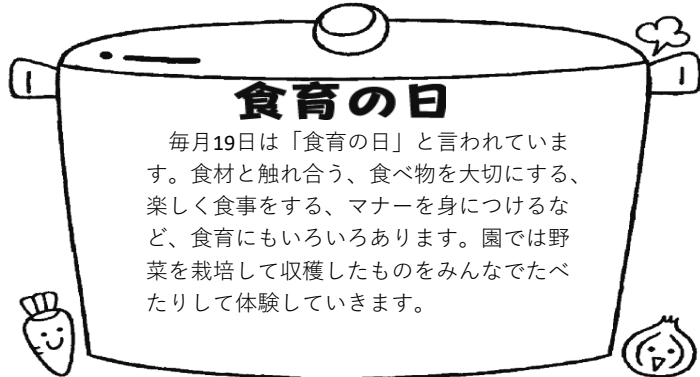


今月のこんだて



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	火	カレーライス ドレッシングサラダ くだものゼリー	かし 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン缶	
2	水	ごはん 鶏のバーベキュー焼き トマト コールスロー	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、無塩 バター、砂糖、マ ヨネーズ、バ ター、さつまい も、黒ごま	牛乳、鶏もも肉	クリームコーン缶、トマ ト、キャベツ、コーン 缶、にんじん、きゅう り、オレンジ・ネー ブル、りんご、にんにく	
3	木	たんめん 金時煮豆 ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	生中華めん、砂糖	牛乳、豚肉、いん げんまめ（乾）、 かまぼこ	キャベツ、にんじん、 ねぎ	
4	金	ごはん 春キャベツのハンバーグ アスパラとじゃこのナムル 野菜スープ	ぼてともち 牛乳	じゃがいも、米、 砂糖、油、片栗 粉、パン粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、卵、し らす干し	キャベツ、グリーンア スパラガス、たまね ぎ、にんじん、コーン 缶	キャベツは、風邪 予防と美肌効果が あるビタミンCが 豊富に含まれてい ます
5	土	入園おめでとうございます  ※通常保育は給食が あります。					
7	月	ごはん 鯖の西京焼き トマト ひじきの炒り煮	りんごブチ 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、さくら、ち くわ、かにかまほ こ、米みそ、油揚げ	トマト、ごまつな、に んじん、ひじき	
8	火	ロールパン（ジャム） シェパードパイ ポトフ ヨーグルト	ツナ昆布おにぎり 麦茶	じゃがいも、食パン、 米、マヨネーズ、 バター、小麦 粉	豚ひき肉、鶏もも 肉、生クリーム、 ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、 いちごジャム、にんじ ん、ピーマン、こんぶ 佃煮	
9	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	シュガートースト 牛乳	じゃがいも、米、 食パン、砂糖、片 栗粉、バター、 油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、米 みそ	きゅうり、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、生わかめ	
10	木	スパゲティミートソース スナッペンどうのサラダ スープ ピーチデザート	くりむぼん（かめき） 牛乳	スパゲティ、強力 粉、マヨネーズ、 砂糖、グラニュー 糖、バター、コン デンスターチ	牛乳、豚ひき肉、 卵、卵（黄）、粉 チーズ、コンデンス ミルク、脱脂粉 乳	たまねぎ、チンゲンサ イ、スナッペンどう、 もも缶、ピーマン、人 参、トマトピューレ、ね ぎ、生わかめ、レモン果 汁	スナッペンどうはたんばく質 やビタミンCが 豊富です。
11	金	たけのこごはん 春のかき揚げ わかめ浸し すまし汁	ミルクボンチ	米、小麦粉、油	牛乳、えび、ウイ ンナー、卵、油揚げ、 白はんぺん、 鶏もも肉、しらす 干し	たけのこ、もも缶、みかん 缶、バナナ、パイン缶、玉 葱、胡瓜、小松菜、ミック スベジタブル、グリーンア スパラガス、生わかめ、こ んぶ（だし用）	
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、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	
14	月	ごはん 鯖のカレー焼き スナッペンどう 卵の花煮	ジャムバターサンド 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、マーガリン、 小麦粉、バ ター、砂糖	牛乳、さば、おか ら、鶏ひき肉、米 みそ	スナッペンどう、たま ねぎ、にんじん、い ちごジャム、生わかめ	
15	火	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華コーンスープ オレンジ	鮭おにぎり 麦茶	米、砂糖、はるさ め、片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、鮭 （塩）、ハム、白 みそ	クリームコーン缶、オレ ンジ、もやし、にんじ ん、コーン缶、ピーマ ン、葉ねぎ、干ししいた け	
16	水	ごはん 塩つくね ブロッコリー 新ジャガバター	メロンパンクッキー 牛乳	じゃがいも、米、ホッ トケーキ粉、バター、 砂糖、グラニュー糖、 片栗粉、ごま油、マヨ ネーズ、パン粉	牛乳、生揚げ、米 みそ、卵、鶏にく	ブロッコリー、ごまつ な、ごぼう、にんに く、しょうが、きゃべ つ	
17	木	春のあんかけ焼きそば 大豆の磯揚げ スープ いちごデザート	チャーハン 麦茶	焼きそばめん、 米、小麦粉、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、だいず水煮 缶詰、卵、ハム、 グリーンアスパラガス、 えび、いか	キャベツ、たまねぎ、に んじん、コーン缶、グ リーンアスパラガス、葉 ねぎ、しょうが、あおの り	
18	金	親子丼 春きゃべつのこんぶ和え ぐだくさん汁 ヨーグルト	バナナボート 牛乳	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、豚肉、ツナ油 漬缶、米みそ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、ね ぎ、塩こんぶ	

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	
19	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	
21	月	ごはん 焼き魚 ブロッコリー 切干大根煮	今川焼 牛乳	米、砂糖	牛乳、鮭（塩）、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ	ブロッコリー、もやし、切り干しだいこん、にんじん、干ししいたけ	
22	火	マーマレードサンド ポテチーズ マカロニスープ ヨーグルト	じゃこのりおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、ごま油、砂糖	チーズ、ウインナー、牛乳、しらす干し、ベーコン	たまねぎ、マーマレード、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶、あおのり	
23	水	ごはん スコップコロケ ブロッコリー チーズサラダ	きなこトースト 牛乳	じゃがいも、米、食パン、マーガリン、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、きな粉	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	
24	木	けんちんうどん 豚さつま クリスタルゼリー	ピラフ 麦茶	ゆでうどん、さつまいも、米、油、バター、砂糖	鶏もも肉、豚肉、卵、ベーコン	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ピーマン	
25	金	中華丼 白いんげん煮 わかめスープ ヨーグルト	カステラ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、いんげんまめ（乾）、かまぼこ	はくさい、しめじ、にんじん、いんげん、生わかめ、葉ねぎ	
26	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	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき	
28	月	ごはん 魚のステーキ ブロッコリーサラダ 味噌汁	バルミエ ミロミルク	米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、卵、ハム、米みそ	ブロッコリー、なめこ、たまねぎ、葉ねぎ	バルミエとはフランス語で「ヤシの木」などを意味します。ハート形のパイ菓子になります。
29	火	昭和の日					
30	水	🕯️🕯️🕯️ リクエストこんだて 🕯️🕯️🕯️					
※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		 食育の日 毎月19日は「食育の日」と言われています。食材と触れ合う、食べ物を大切にする、楽しく食事をする、マナーを身につけるなど、食育にもいろいろあります。園では野菜を栽培して収穫したものをみんなでたべたりして体験していきます。			
1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）		エネルギー	502 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんばく質	19.1 g	カルシウム	250 mg		
		脂質	16.9 g	ビタミンC	27 mg		
		塩分	1.7 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	554 kcal	鉄	2.1 mg		
		たんばく質	20.4 g	カルシウム	191 mg		
		脂質	18.2 g	ビタミンC	31 mg		
		塩分	2.1 g	食物繊維	5.4 g		