

7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	焼きもちご飯 冷しゃぶ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	梅おほかおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、こま、ごま 油	豚肉、生揚げ、豚 ひき肉、米みそ、 かつお節	トマト、胡瓜、玉葱、 小松菜、ごぼう、生わ かめ、うめ干し、にん じく	ひまわり とうもろこしのひみつ
2	水	ごはん スタミナ焼肉 白いんげん煮 卵スープ	乳:くだものゼリー 幼:バナナッ	米、砂糖、油、ご ま油	豚肉、いんげんま め(乾)、卵	もやし、たまねぎ、生 わかめ、葉ねぎ、りん ご、にんにく、しょう が	
3	木	冷麦 ひじきサラダ ヨーグルト	きんぴらトースト 牛乳	干しひやむぎ、食 パン、マヨネー ズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、 ピザ用チーズ、ち くわ、かつお節	にんじん、たまねぎ、 オクラ、ごぼう、ひじ き	
4	金	おにぎり 鶏のから揚げ ポテトサラダ チーズ	ジュース フルーツポンチ	米、じゃがいも、 片栗粉、マヨネー ズ、油、ごま	鶏もも肉、チー ズ、ハム	オレンジ果汁飲料、野菜 ジュース、バナナ、もも 缶、みかん缶、パイン 缶、きゅうり、にんじ ん、しょうが	キラキラまつり
5	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉	たまねぎ、もも缶、パ ナナ、パイン缶、みか ん缶、にんじん	
7	月	ゆかりごはん 肉団子の甘酢あん シルバーサラダ そうめん汁	夏野菜のケーキサレ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、は るさめ、砂糖、パン 粉、油、オリーブ 油、ごま、焼ふ、片 栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ハム、脱脂粉乳、 卵、チーズ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ピーマン、 赤ピーマン、生わかめ	七夕
8	火	コンビパン なすのミートグラタン 野菜スープ ヨーグルト	塩昆布おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マーガリ ン、はちみつ、砂 糖	豚ひき肉、ベー コン、ピザ用チー ズ	たまねぎ、なす、にん じん、コーン、ピー マン、塩昆布	
9	水	ごはん 鶏の照り焼き もやしサラダ 味噌汁	乳:くだものゼリー 幼:バニラアイス	米、マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、ツナ油漬 缶、ちくわ、米み そ	もやし、きゅうり、な めこ、葉ねぎ	
10	木	きつねうどん いんげんのカレー天 ヨーグルト	ゆでとうもろこし 麦茶	ゆでうどん、米、 小麦粉、油、砂 糖、バター	油揚げ	いんげん、たまねぎ、 にんじん、干しいた け、とうもろこし	ひまわり とうもろこし皮むき
11	金	麻婆豆腐丼 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	シュークリーム 牛乳	米、砂糖、ごま、 ごま油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、白みそ	ブロッコリー、にんじ ん、ピーマン、しめ じ、生わかめ、葉ね ぎ、干しいたけ	
12	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、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	
14	月	ごはん 鯖の西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	のりしおポテト 牛乳	じゃがいも、米、 砂糖、油	牛乳、さわら、ち くわ、かにかまぼ こ、米みそ、油揚 げ	ほうれんそう、にんじ ん、ひじき、青のり	
15	火	トマトライス 鶏のバーベキュー焼き コルカノン ABCスープ	鮭チーズおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 バター、マカロ ニ、砂糖、ごま	鶏もも肉、ベー コン、牛乳、生ク リーム、鮭、チー ズ	トマト、玉葱、キャベ ツ、人参、コーン缶、 オレンジ、りんご、に んにく	幼:クッキング
16	水	ごはん 塩つくね わかめ浸し 味噌汁	乳:くだものゼリー 幼:バナナッ	米、マヨネーズ、 片栗粉、パン粉、 ごま油	鶏ひき肉、卵、米 みそ、しらす干し ごま油	キャベツ、ごまつな、 きゅうり、えのきた け、生わかめ	ひまわり:食育 ほうちょうのやくそく
17	木	冷やし中華 豚さつま ミルクポンチ	ピザトースト 牛乳	生中華めん、さつ まいも、砂糖、 油、ごま油、食 パン	牛乳、卵、豚肉、 ハム、ウィン ナー、チーズ	トマト、もやし、もも 缶、バナナ、パイン 缶、きゅうり、みかん 缶、生わかめ、玉ね ぎ、ピーマン	ひまわり:クッキング
18	金	ごはん 厚揚げのみそ炒め 手作り浅漬け すまし汁	あずきワッフル 幼:せんべい 牛乳	米、砂糖	牛乳、生揚げ、豚 肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えのきた け、葉ねぎ	

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	
19	土	そぼろ丼 チーズ ぐたくさん汁 バナナ	かし 牛乳	米、さつまいも、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 卵、チーズ、豚 肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、に んじん、しめじ、ねぎ	土用の丑の日
21	月	海の日					
22	火	栄養バランスドッグ トマトのツナサラダ シーフードチャウダー	もちごしおにぎり 麦茶	コッペパン、米、 じゃがいも、マヨ ネーズ、小麦粉、 砂糖、バター、 油、食パン	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬缶、え び、いか	トマト、きゅうり、た まねぎ、キャベツ、 コーン缶、にんじん	
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	乳:くだものゼリー 幼:バニラアイス	米、じゃがいも、米、 砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、卵、か にかまぼこ、米み そ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、生わかめ	
24	木	夏野菜パスタ かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	チョコッとフレンチ 牛乳	スパゲティ、砂 糖、食パン	牛乳、卵、いか、 ウィンナー、ペー コン、粉チーズ	かぼちゃ、トマト、た まねぎ、トマトビュ レ、ピーマン	ひまわり:食育 旬てなあに
25	金	夏野菜カレー 夏野菜サラダ くだものゼリー	バナナサンド 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、生ク リーム、チーズ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、なす、パ ナナ、トマト、ピー マン、コーン缶	幼:クッキング
26	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉	たまねぎ、もも缶、パ ナナ、パイン缶、みか ん缶、にんじん、しめ じ	
28	月	ごはん 焼き魚 切干大根煮 すまし汁	りんごブチ 牛乳	米、砂糖	牛乳、鮭(塩)、 絹ごし豆腐、油揚 げ	しめじ、切り干しだい こん、にんじん、葉 ねぎ、干しいたけ	
29	火	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ ピーマンのツナ和え 味噌汁	すいか さくらおにぎり 麦茶	米、油、砂糖、片 栗粉、小麦粉、マ ヨネーズ、すりご ま、ごま、焼ふ	生揚げ、ツナ油漬 缶、米みそ	ピーマン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 すいか	
30	水	リクエストこんだて					
31	木	たんめん 金時煮豆 ヨーグルト	いちごむしばん 幼:かし 牛乳	生中華めん、ホッ トケーキ粉、砂 糖、油	牛乳、豚肉、いん げんまめ(乾)、 かまぼこ、卵	キャベツ、にんじん、 ねぎ、いちごジャム・ 低糖度	土用の丑の日

※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



ねばねばパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ、モロヘイヤなど栄養価高く夏バテ防止にぴったりです。納豆とあえてもおいしいですね

1か月の平均栄養量(乳児・おやつ含む)	エネルギー	477 kcal	鉄	2.7 mg
	たんぱく質	18.1 g	カルシウム	259 mg
	脂質	16.4 g	ビタミンC	18 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	530 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	177 mg
	脂質	18.4 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.6 g