

8月



今月のこんだて

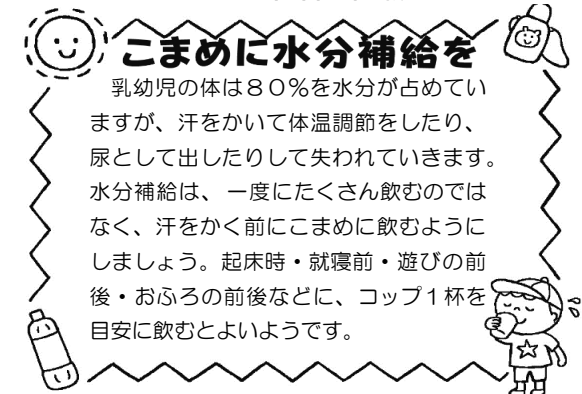


かめき保育園

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	金	キーマカレー くだものゼリー 	あずきワッフル 幼：かし 牛乳	米、はちみつ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ミックスベジタブル（冷凍）、トマトピューレ、にんにく、しょうが	
2	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	
4	月	ごはん 鯖のてり焼き トマト 卵の花煮 味噌汁	パイナップリン 	米、砂糖	さば、牛乳、絹ごし豆腐、おから、生クリーム、鶏ひき肉、米みそ、ゼラチン	パイナップル、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ	
5	火	マーマレードサンド なすのミートグラタン ブロッコリーのドレッシングサラダ 乳酸菌飲料	のりのりおにぎり 麦茶 	食パン、米、砂糖	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、しらす干し	なす、ブロッコリー、たまねぎ、マーマレード、コーン缶、にんじん、ピーマン、焼きのり	幼：クッキング
6	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め オクラの和え物 すまし汁	乳：くだものゼリー 幼：バナナッ	米、すりごま、砂糖	生揚げ、ツナ油漬缶、豚肉、かにかまぼこ、米みそ	たまねぎ、こまつな、コーン（冷凍）、オクラ、にんじん	
7	木	冷やし中華 豚さつま ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	生中華めん、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉、ハム	トマト、もやし、きゅうり、生わかめ	立秋
8	金	ごはん スタミナ焼肉 金時煮豆 卵スープ	いちごブチ 牛乳	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、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	
9	土	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし 牛乳	米、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、チーズ、白みそ	バナナ、ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	
11	月	山の日					
12	火	夏野菜カレー かにかまサラダ ヨーグルト	にんじんおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、かにかまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、ブロッコリー、トマト、コーン缶、ピーマン	
13	水	ごはん レバーかりんとう チーズサラダ 味噌汁 	乳：くだものゼリー 幼：バニラアイス	米、片栗粉、砂糖、油、ごま	豚レバー、卵、チーズ、米みそ	きゅうり、にんじん、にら	
14	木	肉みそうどん 磯ビーンズ ヨーグルト	しっとり黒糖ケーキ 幼：かし 牛乳	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、米みそ、いわし（煮干し）	たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、あおのり	
15	金	タコライス ポテトサラダ ABCスープ	かし 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、きゅうり、コーン缶	
16	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、パイナップル、みかん缶、にんじん、しめじ	
18	月	ごはん 手作りふりかけ 鰯のマリネ 切干大根煮 味噌汁	三角パイ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、あじ、油揚げ、しらす干し、米みそ、粉チーズ、卵、かつお節	トマト、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、生わかめ、干ししいたけ、あおのり	
19	火	豆乳ブレッド タンドリーチキン 夏のスープ	今川焼 牛乳		牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）、卵	トマト、レタス	

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	
20	水	ごはん 高野豆腐煮 いんげんソテー 味噌汁	乳：くだものゼリー 幼：バナナッ	米、バター、砂糖、焼ふ	凍り豆腐、米みそ	いんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、干ししいたけ	
21	木	インディアン焼そば チキンサラダ ミルクボンチ	チャーハン 麦茶	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、卵、豚肉、ハム、かまぼこ、いか	キャベツ、たまねぎ、もも缶、バナナ、パイナップル、きゅうり、みかん缶、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ	食育「箱の中身はなんだろう」 ひまわり
22	金	ごはん 厚揚げの中華炒め 中華きゅうり 中華コーンスープ	クリスタルゼリー 	米、砂糖、片栗粉、ごま油	生揚げ、卵、豚肉	クリームコーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	
23	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、バナナ、パイナップル、みかん缶、にんじん	
25	月	ごはん カラスガレイのトマトソース添え ツナドレサラダ スープ	ひまわりパイ 牛乳 	米、ぎょうざの皮、砂糖、油、小麦粉、バター	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶	
26	火	ごはん 味噌汁 ふりかけ 洋風卵焼き そうめんサラダ	小松菜のみそおにぎり 麦茶	米、干しとうめん、マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、鶏ひき肉、ハム、米みそ、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、油揚げ、牛乳、かつお節	なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、マッシュルーム缶	食育「箱の中身はなんだろう」 ゆり
27	水	リクエストこんだて					
28	木	スパゲティーミートソース きゃべつとじゃこのサラダ ぶどうゼリー	ヨーグルトムース	スパゲティ、砂糖、バター、ごま油	豚ひき肉、ヨーグルト（無糖）、生クリーム、牛乳、しらす干し、粉チーズ、ゼラチン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、トマトピューレ	
29	金	ごはん 鶏の照り焼き トマト ひじきサラダ すまし汁	牛乳かんのあんみつ	米、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、牛乳、こしあん、かにかまぼこ、ちくわ、かつお節	トマト、みかん缶、もも缶、ほうれんそう、たまねぎ、オクラ、ひじき、かんてん	
30	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、かまぼこ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、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



1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）	エネルギー	470 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	17.9 g	カルシウム	246 mg
	脂質	15.7 g	ビタミンC	18 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	3.2 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	516 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	180 mg
	脂質	17.3 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g