

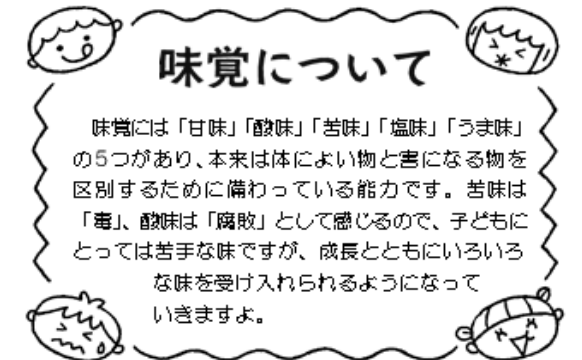
9月 今月のこんだて

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	月	ごはん 味噌汁 焼き魚 トマト ひじきの炒り煮	ミロラスク 牛乳	米、バター、生 ふ、砂糖、油	牛乳、鮭（塩）、 絹ごし豆腐、ちく わ、米みそ、油揚 げ	トマト、にんじん、え のきたけ、生わかめ、 ひじき	防災の日 
2	火	マーマレードサンド ヨーグルト 鶏のバーベキュー焼き ブロッコリー ABCスープ	今川焼 牛乳	食パン、マカロ ニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン	ブロッコリー、マーマ レード、たまねぎ、コー ン缶、オレンジ・ネー ブル、にんじん、りんご、 にんにく	
3	水	ごはん 高野豆腐煮 胡瓜とわかめのおかかあえ 味噌汁	バナナポート 牛乳	米、砂糖	凍り豆腐、米み そ、油揚げ、かつ お節	なす、きゅうり、にん じん、たまねぎ、いん げん、生わかめ、干し しいたけ	
4	木	冷麦 磯ビーンズ ヨーグルト	コーントースト 牛乳	干しひやむぎ、食 パン、砂糖、マヨ ネーズ、油、片栗 粉、こま	牛乳、鶏ひき肉、 だいず水煮缶詰、 いわし（煮干し）	にんじん、クリーム コーン缶、あおのり	
5	金	ごはん 厚揚げのころころカレー炒め きゃべつの納豆和え 味噌汁	ぐりとぐらカステラ 牛乳	米、さつまいも、 強力粉、グラ ニュー糖、はちみ つ、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、卵、挽き わり納豆、米み そ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、しめ じ、葉ねぎ	
6	土	親子丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、絹ごし豆腐、 チーズ、米みそ、 油揚げ	たまねぎ、もやし、に んじん、バナナ	
8	月	ごはん 鯖のかば焼き 切干大根煮 すまし汁	じゃが焼き 牛乳	じゃがいも、米、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、さば、かに かまぼこ、油揚 げ、ツナ油漬缶、 しらす干し	キャベツ、こまつな、 切り干しだいこん、に んじん、干ししいた け、あおのり	
9	火	ごはん スタミナ焼肉 金時煮豆 味噌汁	原宿ドッグ 幼：かし 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ご し豆腐、いんげん まめ（乾）、米み そ	もやし、たまねぎ、え のきたけ、生わかめ、 りんご、にんにく、 しょうが	
10	水	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト（防災） 	乳：くだものゼリー 幼：バナナッ プ	米、じゃがいも、 砂糖	ヨーグルト（無 糖）、豚肉、ツナ油 漬缶	たまねぎ、キャベツ、 バナナ、もも缶、みか ん缶、にんじん、コー ン缶	食育「やさいの ひみつ」ひまわ り
11	木	コーンクリームパゲティ チキンサラダ 梨 	スイートパイ 牛乳	スパゲティ、さつ まいも、バター、 砂糖、小麦粉、ご ま油	牛乳、鶏ささ身、 ベーコン、生ク リーム、卵	クリームコーン缶、た まねぎ、しめじ、きゅ うり、生わかめ、なし	
12	金	えのきごはん 肉野菜がんと オクラの和え物 かきたま汁	ホットビスケット 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、油、バター、 すりこま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、ツナ油 漬缶、卵、脱脂粉 乳、油揚げ	たまねぎ、オクラ、コー ン（冷凍）、りんご、え のきたけ、にんじん、葉 ねぎ、しいたけ、ひじ き、しょうが	
13	土	中華丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし 牛乳	米、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉、チー ズ、かまぼこ	バナナ、はくさい、し めじ、にんじん、いん げん、生わかめ、葉ね ぎ	
15	月	敬老の日					
16	火	コンビパン チキンのトマト煮 チーズサラダ 乳酸菌飲料 	秋のおにぎり 麦茶	食パン、米、さつ まいも、マーガリ ン、はちみつ、砂 糖、バター、黒ご ま	鶏もも肉、チー ズ、鮭（塩）	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、トマト、セ ロリー	クッキング 
17	水	ごはん チャブチェ きゃべつとじゃこのサラダ スープ	乳：くだものゼリー 幼：バナナアイス	米、じゃがいも、 はるさめ、砂糖、 ごま油	豚肉、ベーコン、 しらす干し	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 しめじ、なし	
18	木	とん汁うどん 白いんげん煮 ヨーグルト	シュガートースト 牛乳	ゆでうどん、食パ ン、砂糖、バ ター、グラニュー 糖、ごま油	牛乳、豚肉、いん げんまめ（乾）、 米みそ	だいこん、にんじん、 ごぼう、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	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	にんじんのショートブレッド 牛乳	じゃがいも、米、 小麦粉、無塩バ ター、砂糖、片栗 粉、油、すりこま	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、かに かまぼこ、米みそ	にんじん、きゅうり、 なめこ、生わかめ、葉 ねぎ	
20	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、バ ナナ、パイン缶、みか ん缶、にんじん、しめ じ	
22	月	ごはん ちくわの2色揚げ かわりきんぴら 味噌汁	ミニおはぎ 麦茶	米、じゃがいも、 もち米、しらた き、砂糖、小麦 粉、油、三温糖、 黒ごま	ちくわ、あずき （乾）、豚肉、米 みそ、きな粉	ごぼう、にんじん、こ まつな、あおのり	彼岸
23	火	秋分の日					
24	水	 リクエストこんだて 					
25	木	サンマーメン さつまの磯部揚げ ヨーグルト	いちごメロンパントースト 牛乳	生中華めん、さつ まいも、食パン、 小麦粉、バター、 グラニュー糖、片 栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉	もやし、ねぎ、にんじ ん、こまつな、いちご ジャム、あおのり	
26	金	ごはん レバーかりんとう きゃべつのこんぶ和え 卵スープ	クリスタルゼリー 	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま	豚レバー、卵、ツ ナ油漬缶	キャベツ、生わかめ、 葉ねぎ、塩こんぶ	
27	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	
29	月	いもご飯 鰯の味噌まよ焼き 卵の花煮 すまし汁	シリアルクリスピー 牛乳	米、さつまいも、 コーンフレーク、 無塩バター、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、たら、おか ら、かにかまぼ こ、鶏ひき肉、米 みそ	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん	クッキング 
30	火	ロールパン（ジャム） ヨーグルト タンドリーチキン ブロッコリー ミネストローネ	ツナマヨおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マカロ ニ・スパゲティ、 マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、ヨーグ ルト（無糖）、ペー コン、ツナ油漬 缶、かつお節	ブロッコリー、トマ ト、いちごジャム、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	499 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	19.2 g	カルシウム	282 mg
	脂質	16.7 g	ビタミンC	17 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	553 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	21.0 g	カルシウム	212 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	19 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.7 g