

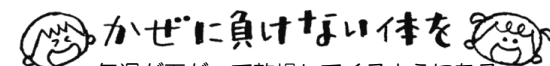
11月 今月のこんだて

かめき保育園

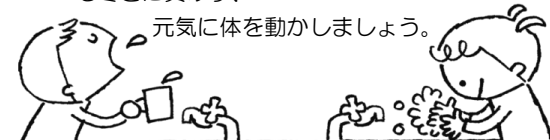
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 チーズ、卵、米み そ	バナナ、たまねぎ、に んじん、焼きのり	
3	月	文化の日					
4	火	ごはん 厚揚げのみそ炒め 切干大根煮 かきたま汁	えのきおにぎり 麦茶	米、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉、 卵、油揚げ、米み そ	たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、え のきたけ、葉ねぎ、干 ししいたけ	
5	水	ごはん 肉野菜いため 白菜ののり和え 味噌汁	おさつスティック 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、油、米粉、 ごま油	牛乳、豚肉、米み そ	たまねぎ、キャベツ、 はくさい、だいこん、 コーン（冷凍）、しめ じ、にんじん、ピーマ ン、焼きのり	
6	木	ちゃんぽんうどん 磯ビーンズ フルーツヨーグルト（防災食）	おじや	ゆでうどん、米、 砂糖、油、片栗 粉、ごま、ごま油	ヨーグルト（無 糖）、豚肉、だい す水煮缶詰、かまぼ こ、卵、煮干し、 米みそ	バナナ、キャベツ、も も缶、だいこん、にん じ、にら、あおのり	
7	金	園外保育（お弁当を持ってきてね ※10時15時のおやつは 保育園で用意します） 					
8	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、 絹ごし豆腐、卵、 チーズ、米みそ	たまねぎ、なめこ、に んじん、葉ねぎ、パナ ナ	
10	月	ごはん 鮭のオーロラソース和え フレンチサラダ 小松菜のポタージュ	ジャムバターサンド 牛乳	米、食パン、マー ガリン、片栗粉、 砂糖、油、小麦 粉、バター	牛乳、鮭、チーズ	たまねぎ、きゅうり、 こまつな、キャベツ、 いちごジャム、にん じん、コーン（冷凍）	
11	火	栄養バランスドッグ クリームシチュー ももセリー	わかめおにぎり 麦茶	コッペパン、米、 じゃがいも、マヨ ネーズ、小麦粉、 バター、食パン	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、マッ シュルーム缶	
12	水	中華丼 さつまとりんごの重ね煮 卵スープ いちごデザート	ぼてともち 麦茶	米、じゃがいも、 さつまいも、砂 糖、片栗粉、油、 バター	牛乳、豚肉、卵、 かまぼこ	はくさい、りんご、に んじん、いんげん、生 わかめ、葉ねぎ	
13	木	スパゲティミートソース のりしおポテト ヨーグルト	あずきワッフル 幼：せんべい 牛乳	じゃがいも、スパ ゲティ、油、バ ター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 粉チーズ	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、トマト ピューレ、あおのり	
14	金	乳：ごはん 幼：おにぎり 鶏の照り焼き コーンポテサラ	乳：スープ 幼：ジュース 幼：チーズ	メロンパンクッキー 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 グラニュー糖、バ ター、マヨネー ズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、 ハム、卵	野菜ジュース、コーン （冷凍）、キャベツ 
15	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、パイナップル、みか ん缶、にんじん、しめ じ	
17	月	ごはん カレイのきのこあんかけ 卵の花煮 豚汁	バナボン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、さつまいも、 小麦粉、砂糖、 油、バター、粉 糖、片栗粉、ごま	牛乳、かれい、お から、豚肉、鶏ひ き肉、米みそ、卵	バナナ、たまねぎ、に んじん、しめじ、えの きたけ、だいこん、ご ぼう、ピーマン、葉ね ぎ	
18	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き にしき和え 味噌汁	きつねおにぎり 麦茶	米、ごま油	豚肉、卵、油揚 げ、米みそ	たまねぎ、はくさい、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、生わかめ	
19	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	チチミ 麦茶	じゃがいも、米、 米粉、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	鶏もも肉、豚ひき 肉、かにかまぼ こ、米みそ、しら す干し	きゅうり、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、にら、生わか め、コーン（冷凍）	

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	木	みそラーメン 白いんげん煮 オレンジデザート	チーズケーキに添えたトースト 牛乳	生中華めん、食パ ン、砂糖、マヨ ネーズ、マーガリ ン	牛乳、豚肉、いん げんまめ（乾）、 ヨーグルト（無 糖）、かまぼこ	もやし、キャベツ、み かん缶、にんじん、ね ぎ	
21	金	麻婆豆腐丼 フロッキーの中華和え 中華コーンスープ	ブレンラスク 牛乳	米、フランスパ ン、グラニュー 糖、バター、片栗 粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、卵、白 みそ	クリームコーン缶、ブ ロッコリー、にん じん、コーン（冷凍）、 ピーマン、葉ねぎ、干 ししいたけ	
22	土	カレーピラフ チーズ 野菜スープ バナナ	かし 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、ベーコン	バナナ、ミックスベジ タブル（冷凍）、たま ねぎ、にんじん、マッ シュルーム缶	
24	月	振替休日					
25	火	セルフハンバーガー にんじんラベ ABCスープ	シュークリーム 牛乳	コッペパン、砂 糖、パン粉、マカ ロニ、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、 スライスチーズ、 卵、ベーコン	にんじん、たまねぎ、 コーン缶、オレンジ天 然果汁	
26	水	 リクエストこんだて 					
27	木	あんかけやきそば ごまれんこんサラダ ヨーグルト	カレー肉まん 牛乳	焼きそばめん、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、片栗 粉、小麦粉	牛乳、豚肉、え び、豚ひき肉、か まぼこ	はくさい、たまねぎ、 れんこん、にんじん、 きゅうり、コーン（冷 凍）、しいたけ	
28	金	三色丼 フロッキーのドレッシングサラダ おざく	おいしいクッキー 牛乳	米、さといも、砂 糖、板こんにゃ く、グラニュー 糖、バター、さつ まいも	牛乳、鶏ひき肉、 卵、絹ごし豆腐、 鶏もも肉、ベーコ ン	ほうれんそう、ブロッ コリー、だいこん、 コーン（冷凍）、にん じん、葉ねぎ	おざくは、里芋大 根などの野菜を醬 油砂糖で味付けし た汁もので、静岡 県の郷土料理です
29	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



気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗いやうがいをていねいに行ない、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすることで、病気に感染しにくい体になります。戸外でも寒さに負けず、



1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）	エネルギー	456 kcal	鉄	1.5 mg
	たんばく質	17.3 g	カルシウム	257 mg
	脂質	15.5 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.6 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	486 kcal	鉄	1.7 mg
	たんばく質	18.5 g	カルシウム	190 mg
	脂質	16.4 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.2 g