

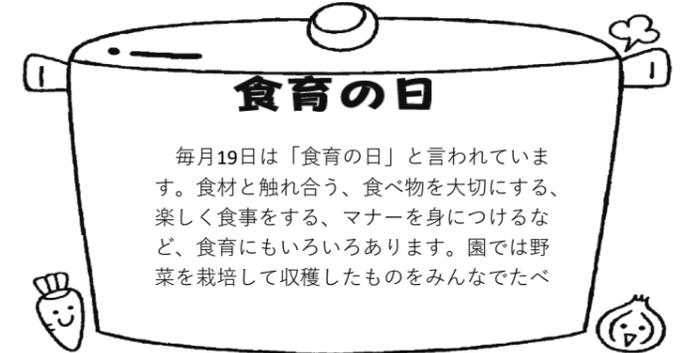
4月 今月のこんだて

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	水	親子丼 わかめ浸し 味噌汁	かし 牛乳	米、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 卵、絹ごし豆腐、 米みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 生わかめ	
2	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	
3	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春きゃべつのこんぶ和え 味噌汁	りんごブチ 牛乳	米	牛乳、豚肉、絹ご し豆腐、ツナ油漬 缶、米みそ	たまねぎ、キャベツ、 なめこ、葉ねぎ、塩こ んぶ	
4	土	※通常保育は給食があります。					
6	月	ごはん 鯖のかば焼き アスパラとじゃこのナムル 味噌汁	新じゃがのフォカッチャ 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 片栗粉、砂糖、 油、オリーブ油、 ごま油	牛乳、さば、絹ご し豆腐、ピザ用 チーズ、ヨーグル ト(無糖)、米み そ、しらす干し、	グリーンアスパラガ ス、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん	
7	火	イチゴジャムサンド シェパースパイ チーズサラダ 乳酸菌飲料	夕焼けおにぎり 麦茶	食パン、じゃがい も、米、砂糖、パ ター、小麦粉	豚ひき肉、生ク リーム、チーズ、 しらす干し	きゅうり、にんじん、 いちごジャム、コー ン(冷凍)、たまねぎ、 ピーマン	
8	水	ごはん スタミナ焼肉 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	バナナポート 牛乳	米、砂糖、ごま 油、焼ふ	牛乳、豚肉、絹ご し豆腐、米みそ	ブロッコリー、もや し、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、りん ご、にんにく、しょう が	
9	木	ナポリタン スナップえんどうのサラダ ミルクボンチ	コーントースト 牛乳	マカロニ・スパゲ ティ、食パン、マ ヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、ベー コン、粉チーズ	スナップえんどう、たま ねぎ、もも缶、バナナ、 パイン缶、みかん缶、に んじん、クリームコー ン缶、ピーマン、レモン 果汁	スナップえんどうはたんばく質 やビタミンCが 豊富です。
10	金	ごはん インド煮 ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	おいもクッキー 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、無塩パ ター、砂糖、さつ まいも、ごま油、 黒ごま	牛乳、絹ごし豆 腐、豚肉、さつま 揚げ、うずら卵、 米みそ	ほうれんそう、たま ねぎ、もやし、にん じん、なめこ、葉ねぎ、 焼きのり	インド煮とは栃 木県の給食メ ニューてくだく さんのカレー風 味の煮物です。
11	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	
13	月	ごはん 鯖のうめ焼き 和風ポテトサラダ すまし汁	ハーベスト(防災) 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂 糖、バター	牛乳、さわら、米 みそ、ハム、卵、 かつお節	たまねぎ、えのきた け、コーン(冷凍)、 きゅうり、にんじん、 うめ干し、葉ねぎ	
14	火	ごはん 春きゃべつのハンバーグ 新じゃがバター ABCスープ	おなかチーズおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 バター、パン粉、 マカロニ、油、砂 糖、片栗粉	豚ひき肉、チ ーズ、卵、ベー コン、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 コーン(冷凍)、にん じん	
15	水	ごはん ふりかけ 春のかき揚げ ブロッコリーのおかかあえ	クリスタルゼリー	米、じゃがいも、 小麦粉、油	えび、ウイン ナー、卵、米み そ、かつお節	ブロッコリー、たま ねぎ、ミックスベジタ ブル(冷凍)、グリーン アスパラガス、生わか め	
16	木	ちゃんぽんうどん 豚さつま ヨーグルト	カレートースト 牛乳	ゆでうどん、さつ まいも、食パン、 マヨネーズ、油、 ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、かま ぼこ、粉チーズ	キャベツ、もやし、に んじん、にら	
17	金	麻婆豆腐丼 パンサンデー わかめスープ	お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、はる さめ、砂糖、ご ま、ごま油、片栗 粉	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、ハ ム、白みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、ピーマン、 しめじ、生わかめ、葉 ねぎ、干しいたけ、 あおのり	
18	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	

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	月	ごはん 焼き魚 卵の花煮 味噌汁	カステラ 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、鮭(塩)、 おから、鶏ひき 肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、生わかめ	
21	火	かぼちゃサンド タンドリーチキン ブロッコリー ミネストローネ	梅しらすおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マカロ ニ・スパゲティ、 砂糖、バター、ご ま	鶏もも肉、ヨー グルト(無糖)、ペ ーコン、生クリー ム、しらす干し	かぼちゃ、ブロッコ リー、トマト、にん じん、うめ干し	
22	水	<h2 style="text-align: center;">リクエストこんだて</h2>					
23	木	春のあんかけ焼きそば チーズポテト くだものゼリー	くりむぼん(かめき) 牛乳	焼きそばめん、じゃ がいも、強力粉、砂 糖、油、グラニュー糖、パ ター、片栗粉、コー ンスターチ、ごま油	牛乳、豚肉、え び、いか、卵 (黄)、粉チーズ、 コンデンスミル ク、脱脂粉乳	キャベツ、グリーンア スパラガス、にんじん	
24	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	ビーフソテー 麦茶	じゃがいも、米、 ビーフ、砂糖、 油、片栗粉	鶏もも肉、卵、か にかまぼこ、米み そ	きゅうり、にんじん、 もやし、にら、生わか め、ピーマン	
25	土	カレーライス(防災食) 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、パイン缶、みか ん缶、にんじん	
27	月	ごはん カレイのタルタルソース きゃべつとじゃこのサラダ スープ	ほてともち 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、小麦粉、パ ター、マヨネ ーズ、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、しらす干し	キャベツ、もやし、チ ンゲンサイ、きゅう り、にんじん、コー ン(冷凍)	
28	火	アスパラごはん 茹で豚の中華風 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	おなか卵おにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、はるさめ、 すりごま、焼ふ、 ごま油	豚肉、卵、豚ひき 肉、チーズ、米み そ、かつお節	たまねぎ、トマト、グ リーンアスパラガス、 もやし、きゅうり、に んじん、生わかめ	
29	水	<h2 style="color: red;">昭和の日</h2>					
30	木	コーンクリームスパゲティ じゃがたまさらだ ヨーグルト	りんごあんぱん(かめき) 牛乳	スパゲティ、じゃ がいも、強力粉、 バター、マヨネ ーズ、小麦粉、砂 糖、グラニュー糖	牛乳、卵、いんげ んまめこしあん (生)、ベーコ ン、脱脂粉乳	クリームコーン缶、た まねぎ、しめじ、きゅ うり、りんご、レモン 果汁	

※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	482 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	251 mg
	脂質	17.3 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	4.3 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	522 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	185 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	5.4 g