

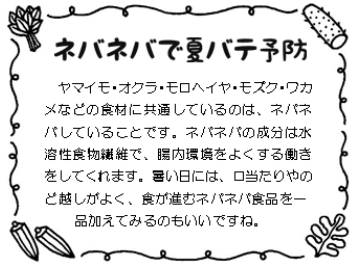
7月 🍦🍦🍦🍦 🍷 今月のこんだて 🍷

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	水	ごはん 肉じゃがコロッケ にんじんしりしり 味噌汁	乳：くだものゼリー 幼：バニラアイス	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 油、砂糖	絹ごし豆腐、卵、 豚ひき肉、ツナ油 漬缶、米みそ	にんじん、なめこ、 しいたけ、葉ねぎ	「とうもろこしの ひみつ」ひま わりぐみ食育
2	木	冷やし中華 金時煮豆 ヨーグルト	ひじきトースト 牛乳	生中華めん、食パン、 砂糖、マヨネーズ、 すりごま、ごま油	牛乳、いんげんまめ（乾）、 卵、ハム、ピザ用チーズ	トマト、もやし、きゅうり、 生わかめ、ひじき	
3	金	サラダ寿司 じゃがいものごまがらめ すまし汁 メロン	ゆでとうもろこし 麦茶	じゃがいも、米、 砂糖、マヨネーズ、 油、すりごま、ごま	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、 卵、ハム、チーズ	とうもろこし、メロン、 しめじ、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ	
4	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、パイン缶、 みかん缶、にんじん	
6	月	鮭ごはん（防災） 五目炒り豆腐 ひじきの炒り煮 すまし汁	ぼうしばん 牛乳	米、ロールパン、 砂糖、小麦粉、 マーガリン、ごま	牛乳、木綿豆腐、 鮭（塩）、豚肉、 卵、ちくわ、なると、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、葉ねぎ、 ひじき、干ししいたけ	
7	火	エビピラフ 鶏肉の梅からあげ ブロッコリーサラダ セタそうめん	たなばたゼリー	米、マヨネーズ、 片栗粉、油、干し そうめん、バター、 焼ふ	鶏もも肉、えび、 卵、ハム	ブロッコリー、たまねぎ、 コーン（冷凍）、 うめびしお、にんじん、 葉ねぎ、しょうが	七夕
8	水	ごはん 豚肉と野菜の細切り炒め（主） 味噌汁	乳：くだものゼリー 幼：バナナッ	米、はるさめ、 砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、 米みそ、油揚げ、 しらす干し	きゅうり、ピーマン、 もやし、にんじん、 生わかめ	
9	木	夏野菜パスタ ドレッシングサラダ すいか	チーズケーキに憧れたトースト 牛乳	スパゲティ、食パン、 砂糖、マヨネーズ、 マーガリン	牛乳、ツナ油漬缶、 いか、ヨーグルト（無糖）、 ウインナー、ベーコン、 粉チーズ	トマト、たまねぎ、 すいか、キャベツ、 コーン（冷凍）、 トマトピューレ、 ピーマン	
10	金	焼きもろこしご飯 鶏肉のごまヨーグルト ひじきサラダ 夏のスープ	カルピスパンナコッタ	米、マヨネーズ、 はちみつ、ねりごま、 バター、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 カルピス、ヨーグルト（無糖）、 卵、ちくわ、生クリーム、 ゼラチン、か	トマト、レタス、 コーン（冷凍）、 たまねぎ、オクラ、 ひじき、レモン果汁	「匂てなあに？」 ひまわりぐみ食育
11	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	
13	月	ごはん カラスガレイのトマトソース添え かぼちゃのサラダ スープ	にんじんクラッカー 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、 バター、ごま、 砂糖	牛乳、かれい、 かにかまぼこ、ハム	かぼちゃ、きゅうり、 チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 コーン（冷凍）、 ホールトマト缶詰	「ほうちょうの やくそく」 ひまわりぐみ食育
14	火	イチゴジャムサンド ヨーグルト 鶏肉のレモンあえ ブロッコリー シーフードチャウダー	チャーハンおにぎり 麦茶	食パン、米、片栗粉、 油、小麦粉、 バター、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、 卵、ハム、えび、 いか、ベーコン	ブロッコリー、 たまねぎ、いちごジャム、 葉ねぎ、レモン果汁	
15	水	ごはん 豚肉と切り干し大根のあっさり煮 夏野菜サラダ 卵スープ（防災）	乳：くだものゼリー 幼：バニラアイス	米、砂糖	豚肉、卵、チーズ	切り干しだいこん、 生わかめ、葉ねぎ、 にんじん、きゅうり	クッキング 瓜を切りましよう
16	木	肉みそうどん 大豆とちりめんの甘辛煮 牛乳寒天	ハムマヨばん（かめき） 牛乳	ゆでうどん、強力粉、 砂糖、マヨネーズ、 油、片栗粉、 バター	牛乳、豚ひき肉、 だいたず水餃子、 ハム、卵、米みそ、 しらす干し	たまねぎ、みかん缶、 にんじん、しいたけ、 葉ねぎ、かんとん（粉）、 しょうが	
17	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	かし 牛乳	じゃがいも、米、 砂糖、片栗粉、 油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、 米みそ	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 生わかめ	
18	土	イチゴジャムサンド チーズ 牛乳 バナナ	かし ジュース	食パン	牛乳、チーズ	いちごジャム	給食室エアコン工事

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							
21	火	夏野菜カレー いかくんサラダ ヨーグルト		おさかなおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、ごま	豚ひき肉、鮭 （塩）、しらす干 し	きゅうり、たまねぎ、 なす、にんじん、トマ ト、ピーマン、セロ リー、レモン果汁	
22	水	ごはん 塩つくね 五目きんぴら 味噌汁		乳：くだものゼリー 幼：バナナッ	米、しらたき、マ ヨネーズ、砂糖、 片栗粉、パン粉、 ごま油	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、ベーコン、 卵、米みそ	キャベツ、ごぼう、に んじん、えのきたけ、 いんげん、生わかめ	
23	木	冷麦 豚さつま ミルクボンチ		かりんとトースト 牛乳	干しひやむぎ、さ つまいも、食パン 、バター、砂糖、 黒砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 豚肉	もも缶、バナナ、パイ ン缶、みかん缶、にん じん	
24	金	ごはん レバーとポテトの甘辛和え トマトのツナサラダ 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、豚レバー、 卵、ツナ油漬缶、 米みそ、粉チーズ	トマト、きゅうり、た まねぎ、コーン（冷 凍）、しょうが	
25	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	
27	月	ごはん しっとり黒糖ケーキ 鯖の味噌煮 もやしサラダ すまし汁		幼：せんべい 牛乳	米、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、さば、ツナ 油漬缶、ちくわ、 かにかまぼこ、米 みそ	もやし、こまつな、 きゅうり	
28	火	マーマレードサンド くだものゼリー 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー ボークビーンズ		ひじきおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マヨネー ズ、パン粉	鶏もも肉、だいた ず水餃子、豚肉、 ベーコン、油揚げ	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、マー マレード、ひじき	クッキング 
29	水							
30	木	きつねうどん 昆布豆 いちごデザート		シュガーばん（かめき） 牛乳	ゆでうどん、強力 粉、砂糖、バ ター、無塩バ ター、グラニュー 糖	牛乳、だいたず水 煮餃子、油揚げ、 卵、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、 こんぶ（煮物用）、干 しいたけ	
31	金	ごはん 厚揚げのみそ炒め きゃべつのサラダ すまし汁		夏野菜のケーキサレ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、 砂糖、オリーブ 油、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚 肉、チーズ、しら す干し、米みそ、 脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコ リー、ピーマン、赤 ピーマン、生わかめ	

※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	490 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	19.0 g	カルシウム	254 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	20 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	543 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.5 g	カルシウム	183 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.8 g