

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	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、こま、 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	
3	月	ごはん 鮭のゴマネーズ トマト ねばねば和え	味噌けんちん汁 桃のマフィン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、 板こんにゃく、 油、小麦粉、バ ター、すりごま	牛乳、鮭（塩）、 木綿豆腐、鶏もも 肉、挽きわり納 豆、米みそ、粉 チーズ	トマト、にんじん、だ いこん、きゅうり、 キャベツ、オクラ、も も缶、葉ねぎ、塩こん ぶ	ねばねば和えは姉妹園 の「あゆのさど」の メニューです。 「ほうちょうのやくそ く」ひまわりぐみ食育
4	火	夏野菜カレー 夏野菜サラダ すいか	ゆかりおかおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 こま、砂糖	豚ひき肉、かつお 節、チーズ	すいか、たまねぎ、な す、にんじん、トマ ト、ピーマン、きゅう り	クッキング ハサミ切りました お楽しみ会
5	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き トマト コールスロー	乳：くだものゼリー 幼：バニラアイス	米、マヨネーズ	鶏もも肉、豚肉	キャベツ、トマト、に んじん、コーン（冷 凍）、きゅうり、マー マレード、にら	
6	木	焼そば さつまいも磯部揚げ ヨーグルト	シュガートースト 牛乳	焼きそばめん、さ つまいも、食パン、 油、小麦粉、 バター、グラ ニュー糖	牛乳、豚肉、かま ぼこ	キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 あおのり	
7	金	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ じゃがいものそばろ煮 味噌汁	ワッフル 幼：せんべい 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖、油、片栗 粉、小麦粉、すり ごま、こま、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん	
8	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	
10	月	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮 かきたま汁	くるくるピザパイ 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、卵、 チーズ、油揚げ、 米みそ	たまねぎ、切り干しだ いこん、にんじん、葉 ねぎ、干ししいたけ	
11	火	山の日					
12	水	セルフハンバーガー 和風マヨサラダ ミネストローネ	乳：くだものゼリー 幼：バナナッ	コッペパン、じゃ がいも、マカロ ニ・スパゲティ、 パン粉、砂糖、マ ヨネーズ、こま、	豚ひき肉、スライ スチーズ、ペー コン、卵、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 トマト、きゅうり、に んじん、焼きのり	
13	木	タコライス ポテトサラダ ABCスープ	カステラ 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、レ タス、きゅうり、にん じん、コーン（冷凍）	
14	金	親子丼 胡瓜とわかめのおかかあえ 味噌汁 くだものゼリー	ととやき 幼：せんべい 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、絹ごし豆腐、 米みそ、油揚げ、 かつお節	たまねぎ、だいこん、 きゅうり、にんじん、 生わかめ	
15	土	ひじきご飯 チーズ ぐだくさん汁 バナナ	かし 牛乳	米、さつまいも	牛乳、チーズ、豚 肉、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、に んじん、しめじ、ね ぎ、ひじき	
17	月	ごはん 鯖のかば焼き トマト ブロッコリーの胡麻和え	味噌汁 レモンパウンドケーキ 牛乳	米、無塩バター、 小麦粉、グラ ニュー糖、粉糖、 片栗粉、砂糖、 油、すりごま	牛乳、さば、卵、 米みそ	ブロッコリー、トマ ト、にんじん、にら、 レモン果汁	
18	火	ごはん スタミナ焼肉 金時煮豆 味噌汁	卵と昆布のおにぎり 麦茶	米、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油、 焼ふ	豚肉、いんげんま め（乾）、卵、米 みそ	たまねぎ、もやし、 キャベツ、りんご、塩 こんぶ、にんにく、 しょうが	
19	水	ふりかけ インド煮 小松菜のおかかあえ 味噌汁	乳：くだものゼリー 幼：バニラアイス	じゃがいも、砂糖	豚肉、さつま揚げ、 うずら卵、米 みそ、油揚げ、か つお節	なす、にんじん、こま つな、キャベツ、たま ねぎ	「インド煮」とは栃木 県の学校給食発症のソ ウルフードです。カ レー味で食べ子どもに は食べやすいです

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	ナポリタン フライドポテト ヨーグルト	きなこトースト 牛乳	じゃがいも、マカ ロニ・スパゲ ティ、食パン、 マーガリン、油、 砂糖	牛乳、ベーコン、 きな粉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン	
21	金	トマトライス 鶏のバーベキュー焼き ツナドレサラダ スープ	サイダー寒	米、砂糖、バター	鶏もも肉、ツナ油 漬缶、チーズ	トマト、きゅうり、なす、も やし、にんじん、オレンジ・ ネーブル、コーン（冷凍）、 りんご、にら、にんにく	
22	土	カレーライス（防災） 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	
24	月	ごはん 鯖の西京焼き うまっこりー すまし汁	そうめんチャンプル 麦茶	米、干しとうめ ん、砂糖、焼ふ、 すりごま、ごま油	さわか、豚肉、米 みそ、かつお節	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、キャベ ツ、生わかめ、にら	「箱の中身はな んだろな」ひま わりぐみ食育
25	火	チーズサンド ハンバーグトマトソース くだものゼリー 卵スープ（防災）	ツナマヨおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨ ネーズ、砂糖、こ ま	豚ひき肉、スライ スチーズ、卵、ツ ナ油漬缶、かつお 節	たまねぎ、きゅうり、 ホールトマト缶詰、に んじん、生わかめ、葉 ねぎ	クッキング ハンバーグトマトソー スは姉妹園の「富士わ かば保育園」のメ ニューです
26	水	リクエストこんだて					
27	木	たんめん 白いんげん煮 ヨーグルト	じゃこトースト 牛乳	生中華めん、食パン、 砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、豚肉、いん げんまめ（乾）、 かまぼこ、しらす 干し	キャベツ、にんじん、 ねぎ	
28	金	ごはん 茹で豚の中華風 かぼちゃの甘煮 味噌汁	オレンジのひみつ	米、砂糖、はるさ め、すりごま、こ ま油	豚肉、絹ごし豆 腐、米みそ、セラ チン	かぼちゃ、オレンジ濃 縮果汁、にんじん、ト マト、キャベツ、もや し、きゅうり、みかん 缶、生わかめ	
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	
31	月	ごはん 焼き魚 トマト いんげんサラダ	野菜スープ ココアバナナ蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、じゃ がいも、砂糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、鮭（塩）、 ベーコン、卵	トマト、いんげん、た まねぎ、バナナ、にん じん、クリームコーン 缶	野菜の日

※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



夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなど
の夏野菜は、水分やビタミン
が豊富で、体の調子を整え、
熱中症予防にも役立ちます。
夏野菜はカラフルでみずみず
しく、食欲が落ちる時期にも
取り入れやすい食材です。旬
のパワーで元気いっぱい夏の
にしましょう！



1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）	エネルギー	489 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	258 mg
	脂質	16.7 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.7 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	529 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	187 mg
	脂質	18.5 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.5 g