

10月



今月のこんだて

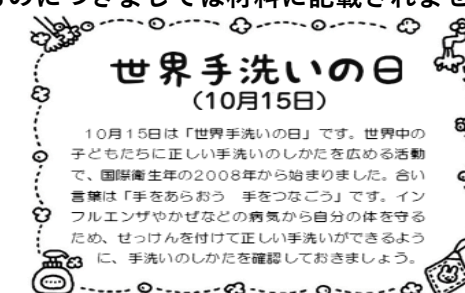


かめき保育園

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	木	スパゲティ・ミートソース ツナドレサラダ フルーツヨーグルト（防災）	ミルクフレンチトースト 牛乳	スパゲティ、食パン、砂糖、バター、粉糖	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、もも缶、にんじん、みかん缶、ピーマン、トマトピューレ、コーン	
2	金	ごはん 豚肉と切り干し大根のあっさり煮 小松菜のこんぶ和え 味噌汁	シュークリーム 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ	ごまつな、切り干しだいこん、ごぼう、塩こんぶ	豆腐の日
3	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	
5	月	ごはん 焼き魚 甘辛こぶきいも 塩おかつ和え	小豆蒸しパン 牛乳	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、バター、油	牛乳、鮭（塩）、ゆであずき缶、豚肉、卵、米みそ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	
6	火	ごはん おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 けんちん汁	チーズこんぶおにぎり 麦茶	米、板こんにゃく、パン粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、ちくわ、卵、チーズ、油揚げ	だいこん、にんじん、ひじき、葉ねぎ、ねぎ、塩こんぶ	
7	水	ごはん 秋のハヤシライス ドレッシングサラダ 梨（すみれ：みかん缶）	クリスタルゼリー	米、砂糖	豚肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、なし、キャベツ、コーン（冷凍）、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ、しいたけ	
8	木	あんかけやきそば れんこんサラダ ヨーグルト	セサミトースト 牛乳	焼きそばめん、食パン、マヨネーズ、バター、グラニュー糖、すりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、ヨーグルト（無糖）	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、しいたけ、ひじき	れんこんサラダは姉妹園の「しんあい保育園」のメニューです。
9	金	ごはん さつまいものカレーコロッケ そばろ和え 味噌汁	ごへいもち 麦茶	さつまいも、米、パン粉、砂糖、油、小麦粉、無塩バター、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、豚ひき肉、卵、米みそ、生クリーム	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、葉ねぎ	
10	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	
12	月	山の日					
13	火	ロールパン（ジャム） 洋風卵焼き ブロッコリー ミネストローネ	甘辛ツナおにぎり 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、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、いちごジャム、にんじん、マッシュルーム缶	
14	水	ごはん ふりかけ 高野豆腐煮 大根のゴマ酢和え	味噌汁 牛乳	スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、すりごま、無塩バター	にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、いんげん、干ししいたけ	クッキング
15	木	みそうどん さつまいもの磯部揚げ ヨーグルト	コールスロートースト 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉、米みそ、ピザ用チーズ	はくさい、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、あおのり	世界手洗いの日
16	金	ごはん えびしゅうまい ブロッコリーのおかあえ 中華コーンスープ	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、無塩バター、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、さつまいも、ごま油、黒ご	牛乳、豚ひき肉、えび、卵、かつお節	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン（冷凍）、葉ねぎ、しょうが	
17	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	
19	月	ごはん 鰯のうめ焼き 切干大根煮 すまし汁	乳・幼：ととやき 幼：せんべい 牛乳	米、砂糖、焼ふ	牛乳、さくら、油揚げ、米みそ	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、うめ干し、干ししいたけ	

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	火	ごはん チキンチキンごぼう さつまいものゴマサラダ 味噌汁	ピラフおにぎり 麦茶	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、黒ごま、バター	鶏もも肉、卵、米みそ、ベーコン	ごぼう、にら、ピーマン	
21	水	中華丼 ブロッコリーの中巻和え 卵スープ ヨーグルト	乳・幼：しっとりいちごケーキ 幼：せんべい 牛乳	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、いんげん、生わかめ、葉ねぎ	おいもはかせになろう ひまわり食育
22	木	たんめん 金時煮豆 ピーチデザート	アップルトースト（防災） 牛乳	生中華めん、食パン、砂糖、バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉、いんげんまめ（乾）、かまぼこ	キャベツ、もも缶、りんご、にんじん、ねぎ	
23	金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参とさつまいものきんぴら 味噌汁	バナナポート 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、すりごま、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、米みそ	だいこん、にんじん、生わかめ	十三夜 十三夜は栗名月や豆名月と呼ばれています
24	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	
26	月	ごはん かじきのりんごソース（防災） のりまよサラダ ABCスープ	くるくるスイートパイ 牛乳	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、バター、マカロニ、黒ごま	牛乳、かじき、ベーコン、生クリーム、卵	キャベツ、たまねぎ、りんご、きゅうり、コーン（冷凍）、にんじん、焼きのり	クッキング
27	火	コンビパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 野菜スープ	えのきおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マーガリン、はちみつ	鶏もも肉、ハム、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、マーマレード	姉妹園の富士わかば保育園より給食参観で栄養士1名来園します
28	水	リクエストこんだて					
29	木	ほうれん草の和風パスタ さつまいもの重ね煮（防災） 牛乳寒天	かりんとトースト 牛乳	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、食パン、バター、砂糖、黒砂糖	牛乳、ウインナー	ほうれんそう、たまねぎ、みかん缶、しめじ、りんご、かんてん（粉）	
30	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					
31	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	ハロウィン

※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	497 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.5 g	カルシウム	263 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	20 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.4 g
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	542 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	199 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.3 g