

《参考》 平成30年 10月 保育所給食こんだて

指定日	こんだて名	おもな材料のはたらき												
		赤 群					黄 群			緑 群				
		体をつくるものになる					エネルギーのもとになる			体の調子をととのえる				
3 歳 以 上 児 用	1日、15日、29日	〇すき煮丼、〇ナムル		豚肉					角ふ、油、さとう すりごま、ごま油			玉ねぎ、しらたき、白菜、ねぎ 人参、もやし、きゅうり		
	2日、16日、30日	鮭のちゃんちゃん焼 △スープ、みかん		生さけ、赤みそ、豆腐					油			キャベツ、玉ねぎ、人参 えのき茸、ねぎ、みかん		
	3日、17日、31日	さつま芋のかき揚げ 〇昆布あえ、パイン缶		ロースハム、塩昆布					さつま芋、小麦粉、油			玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 人参、きゅうり、パイン缶		
	4日、18日	〇△中華風かき玉スープ 〇じゃが芋の金平		豚肉、豆腐、卵					片栗粉、ごま油 じゃが芋、油、さとう			しょうが、しめじ、チンゲン菜 人参、さやいんげん		
	5日、19日	△大豆のカレーシチュー サラダ		大豆水煮、ツナ缶 スキムミルク、生わかめ					じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、パセリ キャベツ		
	6日、20日	〇△長崎ちゃんぽん風うどん		豚肉					干めん、油			玉ねぎ、人参、キャベツ		
	22日	〇△豚肉と大根のごまみそ煮 〇ひじきの炒め煮		豚肉、白みそ ひじき、油揚					片栗粉、さとう、すりごま、油			大根、エリンギ、ねぎ 人参、(冷)グリーンピース		
	9日、23日	〇△あんかけスパゲッティ 〇ブロッコリーのおひたし		ウインナー(無着色) 花かつお					スパゲッティ、油、さとう 片栗粉			玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー		
	10日、24日	〇のっぺい汁 〇白菜のあえもの、りんご		鶏肉、しらす干し					里芋、片栗粉			えのき茸、人参、大根、ねぎ 白菜、りんご		
	11日、25日	〇豚肉の柳川風、ソテー		豚肉、卵、ツナ缶					さとう、油			ごぼう、人参、玉ねぎ、しめじ みつば、チンゲン菜		
	12日、26日	〇△白身魚の中華煮 〇れんこんサラダ		白身魚					油、片栗粉、ごま油 さとう、マヨネーズ			玉ねぎ、青菜、人参 れんこん、コーン缶、きゅうり		
	13日、27日	〇五目うどん、チーズ		豚肉、油揚、チーズ					干めん			人参、干しいたけ、ほうれん草		
	誕生会	〇ビビンバ △春雨スープ、りんご		豚挽肉、赤みそ					ごま油、さとう、すりごま 春雨			しょうが、人参、大根、ほうれん草 にんにく、白菜、ねぎ、りんご		
一日平均 副食給与 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量			
	196 kcal	9.7 g	7.4 g	75 mg	1.0 mg	178 μ g RE	0.19 mg	0.13 mg	23 mg	2.8 g	1.7 g			
3 歳 未 満 児 用	1日、15日、29日	〇すき煮丼、〇ナムル		豚肉					角ふ、油、さとう すりごま、ごま油			玉ねぎ、しらたき、白菜、ねぎ 人参、もやし、きゅうり		
	2日、16日、30日	鮭のちゃんちゃん焼 △スープ、みかん		生さけ、赤みそ、豆腐					油			キャベツ、玉ねぎ、人参 えのき茸、ねぎ、みかん		
	3日、17日、31日	さつま芋のかき揚げ 〇昆布あえ、パイン缶		ロースハム、塩昆布					さつま芋、小麦粉、油			玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 人参、きゅうり、パイン缶		
	4日、18日	〇△中華風かき玉スープ 〇じゃが芋の金平		豚肉、豆腐、卵					片栗粉、ごま油 じゃが芋、油、さとう			しょうが、しめじ、チンゲン菜 人参、さやいんげん		
	5日、19日	△大豆のカレーシチュー サラダ		大豆水煮、ツナ缶 スキムミルク、生わかめ					じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、パセリ キャベツ		
	6日、20日	〇△長崎ちゃんぽん風うどん		豚肉					干めん、油			玉ねぎ、人参、キャベツ		
	22日	〇△豚肉と大根のごまみそ煮 〇ひじきの炒め煮		豚肉、白みそ ひじき、油揚					片栗粉、さとう、すりごま、油			大根、エリンギ、ねぎ 人参、(冷)グリーンピース		
	9日、23日	〇△あんかけスパゲッティ 〇ブロッコリーのおひたし		ウインナー(無着色) 花かつお					スパゲッティ、油、さとう 片栗粉			玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー		
	10日、24日	〇のっぺい汁 〇白菜のあえもの、りんご		鶏肉、しらす干し					里芋、片栗粉			えのき茸、人参、大根、ねぎ 白菜、りんご		
	11日、25日	〇豚肉の柳川風、ソテー		豚肉、卵、ツナ缶					さとう、油			ごぼう、人参、玉ねぎ、しめじ みつば、チンゲン菜		
	12日、26日	〇△白身魚の中華煮 〇れんこんサラダ		白身魚					油、片栗粉、ごま油 さとう、マヨネーズ			玉ねぎ、青菜、人参 れんこん、コーン缶、きゅうり		
	13日、27日	〇五目うどん、チーズ		豚肉、油揚、チーズ					干めん			人参、干しいたけ、ほうれん草		
	誕生会	〇ビビンバ △春雨スープ、りんご		豚挽肉、赤みそ					ごま油、さとう、すりごま 春雨			しょうが、人参、大根、ほうれん草 にんにく、白菜、ねぎ、りんご		
一日平均 副食給与 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量			
	144 kcal	7.3 g	5.3 g	57 mg	0.7 mg	132 μ g RE	0.14 mg	0.09 mg	17 mg	2.1 g	1.2 g			

※ こんだては多少変更する場合があります。

※ 太字は主菜に含まれる食品です。

※ 献立名の頭に使用する調味料のマークがついています。

○ しょうゆ・白しょうゆ
△ スープの素