

《参考》 平成29年 11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						
		体をつくるもとになる		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	○親子丼、○うの花炒り煮		鶏肉、卵、おから			さとう、油			玉ねぎ、ねぎ、みつば 人参、干しいたけ			
	2日、16日、30日	△白菜のクリームシチュー 青菜炒め、柿		豚肉、スキムミルク しらす干し			じゃが芋、油、上新粉			人参、玉ねぎ、白菜、パセリ 青菜、柿			
	17日	○△生揚の中華風炒め ○ツナのあえもの		生揚、豚挽肉、ツナ缶			ごま油、片栗粉			玉ねぎ、人参、にら、しめじ もやし			
	4日、18日	○あんかけうどん		豚肉			干めん、片栗粉			人参、ほうれん草、ねぎ			
	6日、20日	○△ピーフンスープ 大豆サラダ		豚肉、大豆水煮			ピーフン、油、マヨネーズ			人参、玉ねぎ、キャベツ 青菜、コーン缶			
	7日、21日	○さばのみそ煮 ○切干大根の炒め煮、みかん		さば、赤みそ、油揚			さとう、油			しょうが、切干大根、人参 さやいんげん、みかん			
	8日、22日	さつま芋のかき揚げ ○ゆかりあえ、パイン缶		ロースハム			さつま芋、小麦粉、油			玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 人参、もやし、パイン缶			
	9日	○八宝豆腐、○南瓜煮付		豆腐、豚肉			油、片栗粉、ごま油、さとう			人参、玉ねぎ、ほうれん草 しめじ、しょうが、南瓜			
	10日、24日	○鶏肉のしょうが炒め △スープ		鶏肉、生わかめ			油			しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、えのき茸、ねぎ			
	11日、25日	○カレーうどん		豚肉、油揚			干めん、油、上新粉			玉ねぎ、人参、あさつき			
	13日、27日	○△豚肉と大根のごまみそ煮 ○れんこん金平		豚肉、白みそ			片栗粉、さとう、すりごま、油			大根、人参、ねぎ、れんこん			
	14日、28日	△白身魚のトマトソースかけ ドレッシングあえ		白身魚			油、さとう、片栗粉、春雨			玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース きゅうり、みかん缶			
	誕生会	△ポークストロガノフ サラダ、りんご		豚肉、スキムミルク			油、上新粉、さとう			玉ねぎ、人参、エリンギ、パセリ、にんにく コーン缶、キャベツ、水菜、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	
	208 kcal	10.5 g	7.9 g	86 mg	1.0 mg	184 μg RE	0.21 mg	0.14 mg	22 mg	2.8 g	1.6 g		
3歳未満児用	1日、15日、29日	○親子丼、○うの花炒り煮		鶏肉、卵、おから			さとう、油			玉ねぎ、ねぎ、みつば 人参、干しいたけ			
	2日、16日、30日	△白菜のクリームシチュー 青菜炒め、柿		豚肉、スキムミルク しらす干し			じゃが芋、油、上新粉			人参、玉ねぎ、白菜、パセリ 青菜、柿			
	17日	○△生揚の中華風炒め ○ツナのあえもの		生揚、豚挽肉、ツナ缶			ごま油、片栗粉			玉ねぎ、人参、にら、しめじ もやし			
	4日、18日	○あんかけうどん		豚肉			干めん、片栗粉			人参、ほうれん草、ねぎ			
	6日、20日	○△ピーフンスープ 大豆サラダ		豚肉、大豆水煮			ピーフン、油、マヨネーズ			人参、玉ねぎ、キャベツ 青菜、コーン缶			
	7日、21日	○さばのみそ煮 ○切干大根の炒め煮、みかん		さば、赤みそ、油揚			さとう、油			しょうが、切干大根、人参 さやいんげん、みかん			
	8日、22日	さつま芋のかき揚げ ○ゆかりあえ、パイン缶		ロースハム			さつま芋、小麦粉、油			玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 人参、もやし、パイン缶			
	9日	○八宝豆腐、○南瓜煮付		豆腐、豚肉			油、片栗粉、ごま油、さとう			人参、玉ねぎ、ほうれん草 しめじ、しょうが、南瓜			
	10日、24日	○鶏肉のしょうが炒め △スープ		鶏肉、生わかめ			油			しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、えのき茸、ねぎ			
	11日、25日	○カレーうどん		豚肉、油揚			干めん、油、上新粉			玉ねぎ、人参、あさつき			
	13日、27日	○△豚肉と大根のごまみそ煮 ○れんこん金平		豚肉、白みそ			片栗粉、さとう、すりごま、油			大根、人参、ねぎ、れんこん			
	14日、28日	△白身魚のトマトソースかけ ドレッシングあえ		白身魚			油、さとう、片栗粉、春雨			玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース きゅうり、みかん缶			
	誕生会	△ポークストロガノフ サラダ、りんご		豚肉、スキムミルク			油、上新粉、さとう			玉ねぎ、人参、エリンギ、パセリ、にんにく コーン缶、キャベツ、水菜、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	
	151 kcal	7.7 g	5.7 g	63 mg	0.7 mg	133 μg RE	0.15 mg	0.11 mg	16 mg	2.1 g	1.1 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