

《参考》 平成29年 9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	○肉じゃが、酢のもの		豚肉、生わかめ			じゃが芋、油、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース、きゅうり、みかん缶		
	2日、16日、30日	○にゅうめん		鶏肉			冷麦			人参、青菜、あさつき		
	4日	さつま汁、炒り卵		豚肉、油揚、赤みそ卵			さつま芋、油			大根、人参、しめじ、ねぎ、青菜		
	5日、19日	ケチャップソテー ○ツナのあえもの、りんご		鶏肉、ツナ缶			油			玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、りんご		
	6日、20日	○△白身魚の中華煮 ○南瓜のバター煮		白身魚			油、片栗粉、ごま油、さとう、バター			玉ねぎ、チンゲン菜、エリンギ、南瓜		
	7日、21日	△キャベツのスープ煮 ○きゅうりのあえもの		豚肉、しらす干し			じゃが芋、油			キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり		
	8日、22日	○炒り豆腐、△春雨スープ		豆腐、豚肉			油、さとう、春雨			玉ねぎ、人参、干しいたけ、ほうれん草、白菜、ねぎ		
	9日	○△スープそば		豚肉			中華そば、油、片栗粉			人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ		
	11日、25日	○しのだ井 ○わかめの炒めもの		油揚、卵、生わかめ、ツナ缶			さとう、ごま油			人参、玉ねぎ、みつば、切干大根		
	12日、26日	魚のカレー揚げ ○ゆかりあえ、パイン缶		メカジキ			小麦粉、油			キャベツ、人参、もやし、パイン缶		
	13日、27日	○生揚と豚肉のみそ炒め ○さつま芋の煮物、梨		生揚、豚肉、赤みそ			油、さとう、さつま芋			玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、梨		
	14日、28日	△南瓜のクリームシチューソテー		鶏肉、スキムミルク			油、上新粉			南瓜、人参、玉ねぎ、パセリ、チンゲン菜、コーン缶		
	誕生会	タコライス △スープ、梨		豚挽肉、粉チーズ、豆腐			油			玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、えのき茸、ねぎ、梨		
	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
	192 kcal	10.1 g	7.0 g	73 mg	1.0 mg	192 μg RE	0.18 mg	0.13 mg	22 mg	2.7 g	1.4 g	
3歳未満児用	1日、15日、29日	○肉じゃが、酢のもの		豚肉、生わかめ			じゃが芋、油、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース、きゅうり、みかん缶		
	2日、16日、30日	○にゅうめん		鶏肉			冷麦			人参、青菜、あさつき		
	4日	さつま汁、炒り卵		豚肉、油揚、赤みそ卵			さつま芋、油			大根、人参、しめじ、ねぎ、青菜		
	5日、19日	ケチャップソテー ○ツナのあえもの、りんご		鶏肉、ツナ缶			油			玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、りんご		
	6日、20日	○△白身魚の中華煮 ○南瓜のバター煮		白身魚			油、片栗粉、ごま油、さとう、バター			玉ねぎ、チンゲン菜、エリンギ、南瓜		
	7日、21日	△キャベツのスープ煮 ○きゅうりのあえもの		豚肉、しらす干し			じゃが芋、油			キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり		
	8日、22日	○炒り豆腐、△春雨スープ		豆腐、豚肉			油、さとう、春雨			玉ねぎ、人参、干しいたけ、ほうれん草、白菜、ねぎ		
	9日	○△スープそば		豚肉			中華そば、油、片栗粉			人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ		
	11日、25日	○しのだ井 ○わかめの炒めもの		油揚、卵、生わかめ、ツナ缶			さとう、ごま油			人参、玉ねぎ、みつば、切干大根		
	12日、26日	魚のカレー揚げ ○ゆかりあえ、パイン缶		メカジキ			小麦粉、油			キャベツ、人参、もやし、パイン缶		
	13日、27日	○生揚と豚肉のみそ炒め ○さつま芋の煮物、梨		生揚、豚肉、赤みそ			油、さとう、さつま芋			玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、梨		
	14日、28日	△南瓜のクリームシチューソテー		鶏肉、スキムミルク			油、上新粉			南瓜、人参、玉ねぎ、パセリ、チンゲン菜、コーン缶		
	誕生会	タコライス △スープ、梨		豚挽肉、粉チーズ、豆腐			油			玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、えのき茸、ねぎ、梨		
	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
	139 kcal	7.3 g	5.0 g	52 mg	0.7 mg	142 μg RE	0.12 mg	0.09 mg	16 mg	2.0 g	1.0 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