

《参考》 平成30年 12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	みそ煮込みうどん		鶏肉、油揚、赤みそ					干めん			人参、干しいたけ、ねぎ	
	3日、17日	△ミートボールシチュー ○ブロッコリーのごまあえ		豚挽肉					片栗粉、じゃが芋、油 すりごま			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース ブロッコリー	
	4日、18日	○ぶり大根 ○金時豆の煮付、みかん		ぶり、金時豆					さとう			大根、人参、しょうが みかん	
	5日、19日	みそおでん、酢のもの		生揚、はんぺん、赤みそ うずら卵水煮、生わかめ					里芋、さとう			大根、きゅうり、みかん缶	
	6日、20日	フライドチキン ポテトサラダ、パン缶		鶏肉					片栗粉、油 じゃが芋、マヨネーズ			にんにく、人参、きゅうり パン缶	
	7日、21日	○けんちん汁 ○南瓜煮付		豆腐、鶏肉					油、さとう			大根、人参、ごぼう、ねぎ 南瓜	
	8日、22日	○あんかけうどん、チーズ		豚肉、チーズ					干めん、片栗粉			人参、青菜、ねぎ	
	10日	○高野豆腐のうま煮 白みそ汁		高野豆腐、豚肉 生わかめ、白みそ					じゃが芋、油、さとう			人参、さやいんげん、玉ねぎ	
	11日、25日	○親子煮、○おひたし		鶏肉、卵、花かつお					さとう			人参、玉ねぎ、みつば ほうれん草、もやし	
	12日、26日	△カリフラワーのクリームシチュー コーンサラダ		鶏肉、スキムミルク					じゃが芋、油、上新粉、さとう			カリフラワー、人参、玉ねぎ キャベツ、コーン缶	
	13日、27日	○△中華飯 ○ひじきの炒め煮		豚肉、ひじき、油揚					油、片栗粉、ごま油、さとう			白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ さやいんげん	
	14日、28日	△シーフードスパゲッティ △スープ		ツナ缶、ロールいか					スパゲッティ、油			玉ねぎ、人参、ピーマン えのき茸、あさつき	
	誕生会	ケチャップライス △スープ、りんご		鶏肉					油			玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、コーン缶 かぶ、チンゲン菜、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	
	200 kcal	10.2 g	7.1 g	69 mg	1.1 mg	188 μg RE	0.17 mg	0.15 mg	23 mg	2.7 g	1.8 g		
3歳未満児用	1日、15日	みそ煮込みうどん		鶏肉、油揚、赤みそ					干めん			人参、干しいたけ、ねぎ	
	3日、17日	△ミートボールシチュー ○ブロッコリーのごまあえ		豚挽肉					片栗粉、じゃが芋、油 すりごま			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース ブロッコリー	
	4日、18日	○ぶり大根 ○金時豆の煮付、みかん		ぶり、金時豆					さとう			大根、人参、しょうが みかん	
	5日、19日	みそおでん、酢のもの		生揚、はんぺん、赤みそ うずら卵水煮、生わかめ					里芋、さとう			大根、きゅうり、みかん缶	
	6日、20日	フライドチキン ポテトサラダ、パン缶		鶏肉					片栗粉、油 じゃが芋、マヨネーズ			にんにく、人参、きゅうり パン缶	
	7日、21日	○けんちん汁 ○南瓜煮付		豆腐、鶏肉					油、さとう			大根、人参、ごぼう、ねぎ 南瓜	
	8日、22日	○あんかけうどん、チーズ		豚肉、チーズ					干めん、片栗粉			人参、青菜、ねぎ	
	10日	○高野豆腐のうま煮 白みそ汁		高野豆腐、豚肉 生わかめ、白みそ					じゃが芋、油、さとう			人参、さやいんげん、玉ねぎ	
	11日、25日	○親子煮、○おひたし		鶏肉、卵、花かつお					さとう			人参、玉ねぎ、みつば ほうれん草、もやし	
	12日、26日	△カリフラワーのクリームシチュー コーンサラダ		鶏肉、スキムミルク					じゃが芋、油、上新粉、さとう			カリフラワー、人参、玉ねぎ キャベツ、コーン缶	
	13日、27日	○△中華飯 ○ひじきの炒め煮		豚肉、ひじき、油揚					油、片栗粉、ごま油、さとう			白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ さやいんげん	
	14日、28日	△シーフードスパゲッティ △スープ		ツナ缶、ロールいか					スパゲッティ、油			玉ねぎ、人参、ピーマン えのき茸、あさつき	
	誕生会	ケチャップライス △スープ、りんご		鶏肉					油			玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、コーン缶 かぶ、チンゲン菜、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	
	149 kcal	7.6 g	5.3 g	51 mg	0.8 mg	142 μg RE	0.12 mg	0.12 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