

《参考》 平成30年 5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 体をつくるもとになる		黄 群 エネルギーのもとになる			緑 群 体の調子をとのえる					
3 歳 以 上 児 用	1日、15日、29日	○筑前煮、白みそ汁		鶏肉、油揚、白みそ			じゃが芋、油、さとう			大根、人参、さやえんどう えのき茸、ねぎ		
	2日、16日、30日	○△中華風まぜごはん ○わかめの炒めもの、かんきつ類		豚挽肉 生わかめ、ツナ缶			ごま油、さとう、油			しょうが、人参、エリンギ、ねぎ 切干大根、かんきつ類		
	17日、31日	○△酢豚風ソテー ○キャベツのあえもの		豚肉、しらす干し			油、さとう、片栗粉			人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ		
	18日	○魚の香味炒め 南瓜サラダ		メカジキ			油、マヨネーズ			ねぎ、しょうが 南瓜、きゅうり、レーズン		
	19日	○肉うどん、チーズ		豚肉、チーズ			干めん			人参、玉ねぎ、ねぎ		
	7日、21日	○△チキンとマカロニのソテー ○トマトのごまあえ		鶏肉、ツナ缶			マカロニ、油、さとう、すりごま			玉ねぎ、人参、さやいんげん しめじ、トマト、きゅうり		
	8日、22日	ゆかり揚げ ○おひたし、パイン缶		白身魚、花かつお			小麦粉、油			キャベツ、人参、青菜 パイン缶		
	9日、23日	○八宝豆腐 ○南瓜煮付、メロン類		豆腐、豚肉			油、片栗粉、ごま油、さとう			しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、南瓜、メロン類		
	10日、24日	○親子煮、じゃこ炒め		鶏肉、卵、しらす干し			さとう、油			人参、玉ねぎ、みつば チンゲン菜		
	11日、25日	豚汁 ○ひじきとじゃが芋の炒め煮		豚肉、赤みそ、ひじき			じゃが芋、油、さとう			大根、人参、玉ねぎ、ねぎ (冷)グリーンピース		
	12日、26日	○あんかけうどん、チーズ		豚肉、チーズ			干めん、片栗粉			人参、ほうれん草、ねぎ		
	14日、28日	△コーンクリームシチュー ○春雨あえ		鶏肉、スキムミルク			じゃが芋、油、上新粉 春雨、さとう			人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ コーン缶、きゅうり、みかん缶		
	誕生会	△ツナピラフ △かき玉スープ、かんきつ類		ツナ缶 卵、豆腐、生わかめ			油、片栗粉			玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン エリンギ、あさつき、かんきつ類		
	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
	198 kcal	10.9 g	7.6 g	73 mg	1.0 mg	199 μg RE	0.18 mg	0.14 mg	20 mg	2.5 g	1.7 g	
3 歳 未 満 児 用	1日、15日、29日	○筑前煮、白みそ汁		鶏肉、油揚、白みそ			じゃが芋、油、さとう			大根、人参、さやえんどう えのき茸、ねぎ		
	2日、16日、30日	○△中華風まぜごはん ○わかめの炒めもの、かんきつ類		豚挽肉 生わかめ、ツナ缶			ごま油、さとう、油			しょうが、人参、エリンギ、ねぎ 切干大根、かんきつ類		
	17日、31日	○△酢豚風ソテー ○キャベツのあえもの		豚肉、しらす干し			油、さとう、片栗粉			人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ		
	18日	○魚の香味炒め 南瓜サラダ		メカジキ			油、マヨネーズ			ねぎ、しょうが 南瓜、きゅうり、レーズン		
	19日	○肉うどん、チーズ		豚肉、チーズ			干めん			人参、玉ねぎ、ねぎ		
	7日、21日	○△チキンとマカロニのソテー ○トマトのごまあえ		鶏肉、ツナ缶			マカロニ、油、さとう、すりごま			玉ねぎ、人参、さやいんげん しめじ、トマト、きゅうり		
	8日、22日	ゆかり揚げ ○おひたし、パイン缶		白身魚、花かつお			小麦粉、油			キャベツ、人参、青菜 パイン缶		
	9日、23日	○八宝豆腐 ○南瓜煮付、メロン類		豆腐、豚肉			油、片栗粉、ごま油、さとう			しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、南瓜、メロン類		
	10日、24日	○親子煮、じゃこ炒め		鶏肉、卵、しらす干し			さとう、油			人参、玉ねぎ、みつば チンゲン菜		
	11日、25日	豚汁 ○ひじきとじゃが芋の炒め煮		豚肉、赤みそ、ひじき			じゃが芋、油、さとう			大根、人参、玉ねぎ、ねぎ (冷)グリーンピース		
	12日、26日	○あんかけうどん、チーズ		豚肉、チーズ			干めん、片栗粉			人参、ほうれん草、ねぎ		
	14日、28日	△コーンクリームシチュー ○春雨あえ		鶏肉、スキムミルク			じゃが芋、油、上新粉 春雨、さとう			人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ コーン缶、きゅうり、みかん缶		
	誕生会	△ツナピラフ △かき玉スープ、かんきつ類		ツナ缶 卵、豆腐、生わかめ			油、片栗粉			玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン エリンギ、あさつき、かんきつ類		
	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	8.2 g	5.7 g	57 mg	0.6 mg	147 μg RE	0.13 mg	0.11 mg	15 mg	1.9 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