

《参考》 平成30年 8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			エネルギーのものになる			体の調子をととのえる				
3歳	1日、15日、29日	○切干大根ごはん ○じゃが芋の煮付、パイン缶	ツナ缶			油、じゃが芋、さとう			切干大根、人参 玉ねぎ、パイン缶			
	2日、16日、30日	○ひじきと高野豆腐の煮物 白みそ汁	ひじき、高野豆腐 乾燥わかめ、白みそ			じゃが芋、さとう、焼麩			人参、玉ねぎ			
	3日、17日、31日	○チキンソテー、○南瓜煮付	鶏肉			油、さとう			しょうが、玉ねぎ、キャベツ 人参、さやいんげん、南瓜			
	4日、18日	○そうめん、チーズ	チーズ			そうめん			干しいたけ、トマト、みかん缶 ほうれん草			
	6日、20日	△サマーシチュー ○ごまあえ	豚肉			じゃが芋、油、すりごま			玉ねぎ、なす、トマト、ピーマン もやし、きゅうり			
	7日、21日	白身魚のから揚げ ○いそあえ、パイン缶	白身魚、刻みのり			片栗粉、油			にんにく、キャベツ、人参 えのき茸、パイン缶			
	8日、22日	○どて煮 ○きしめんのすまし汁	豚肉、赤みそ、油揚			さとう、干きしめん			しょうが、こんにやく、大根 人参、ほうれん草			
	9日、23日	○豆腐の五目煮 炒り卵	豆腐、鶏肉、卵			春雨、油、片栗粉			しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ ねぎ、キャベツ			
	10日、24日	○煮魚 ジャーマンポテト、すいか	メカジキ、ベーコン			さとう、じゃが芋、油			しょうが、人参、玉ねぎ (冷)グリーンピース、すいか			
	25日	○△冷し中華	ロースハム			中華そば、油、さとう、ごま油			人参、きゅうり			
3歳	13日、27日	○すいとん汁 ○モロヘイヤのあえもの、梨	鶏肉、しらす干し			小麦粉			人参、玉ねぎ、ねぎ、 モロヘイヤ、梨			
	14日、28日	△ツナカレーシチュー ドレッシングあえ	ツナ缶、スキムミルク 乾燥わかめ			じゃが芋、油、上新粉 春雨、さとう			人参、玉ねぎ、コーン缶			
3歳	誕生会	○三色ちらし ○冬瓜汁、メロン類	サケ缶、卵、豆腐			油、さとう			人参、干しいたけ、さやいんげん 冬瓜、みつば、メロン類			
	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
		192 kcal	10.1 g	6.0 g	65 mg	1.0 mg	194 μg RE	0.15 mg	0.16 mg	23 mg	2.6 g	1.5 g
3歳	1日、15日、29日	○切干大根ごはん ○じゃが芋の煮付、パイン缶	ツナ缶			油、じゃが芋、さとう			切干大根、人参 玉ねぎ、パイン缶			
	2日、16日、30日	○ひじきと高野豆腐の煮物 白みそ汁	ひじき、高野豆腐 乾燥わかめ、白みそ			じゃが芋、さとう、焼麩			人参、玉ねぎ			
	3日、17日、31日	○チキンソテー、○南瓜煮付	鶏肉			油、さとう			しょうが、玉ねぎ、キャベツ 人参、さやいんげん、南瓜			
	4日、18日	○そうめん、チーズ	チーズ			そうめん			干しいたけ、トマト、みかん缶 ほうれん草			
	6日、20日	△サマーシチュー ○ごまあえ	豚肉			じゃが芋、油、すりごま			玉ねぎ、なす、トマト、ピーマン もやし、きゅうり			
	7日、21日	白身魚のから揚げ ○いそあえ、パイン缶	白身魚、刻みのり			片栗粉、油			にんにく、キャベツ、人参 えのき茸、パイン缶			
	8日、22日	○どて煮 ○きしめんのすまし汁	豚肉、赤みそ、油揚			さとう、干きしめん			しょうが、こんにやく、大根 人参、ほうれん草			
	9日、23日	○豆腐の五目煮 炒り卵	豆腐、鶏肉、卵			春雨、油、片栗粉			しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ ねぎ、キャベツ			
	10日、24日	○煮魚 ジャーマンポテト、すいか	メカジキ、ベーコン			さとう、じゃが芋、油			しょうが、人参、玉ねぎ (冷)グリーンピース、すいか			
	25日	○△冷し中華	ロースハム			中華そば、油、さとう、ごま油			人参、きゅうり			
3歳	13日、27日	○すいとん汁 ○モロヘイヤのあえもの、梨	鶏肉、しらす干し			小麦粉			人参、玉ねぎ、ねぎ、 モロヘイヤ、梨			
	14日、28日	△ツナカレーシチュー ドレッシングあえ	ツナ缶、スキムミルク 乾燥わかめ			じゃが芋、油、上新粉 春雨、さとう			人参、玉ねぎ、コーン缶			
3歳	誕生会	○三色ちらし ○冬瓜汁、メロン類	サケ缶、卵、豆腐			油、さとう			人参、干しいたけ、さやいんげん 冬瓜、みつば、メロン類			
	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
		140 kcal	7.5 g	4.5 g	48 mg	0.7 mg	145 μg RE	0.11 mg	0.09 mg	17 mg	1.9 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