

《参考》 平成30年 3月 保育所給食こんだて

ひもじい食

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歳以上児用	1日、15日、29日	○豆腐の五目煮 ○なばなのあえもの、りんご		豆腐、豚肉、しらす干し			春雨、油、片栗粉			しょうが、玉ねぎ、人参、ねぎ なばな、りんご		
	2日、16日、30日	○鶏肉のしょうが炒め みそ汁		鶏肉、赤みそ			油、焼麩			しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、えのき茸、あさつき		
	3日、17日、31日	○△長崎ちゃんぽん風うどん		豚肉			干めん、油			玉ねぎ、人参、キャベツ		
	5日、19日	△マカロニ入りトマトスープ ○ブロッコリーのごまあえ		豚肉			マカロニ、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		
	6日、20日	三平汁 ○南瓜煮付、かんきつ類		生さけ、豆腐、白みそ			さとう			人参、大根、白菜、あさつき 南瓜、かんきつ類		
	7日	○豚肉と大根のうま煮 ○ひじきのミルクィーサラダ		豚肉、ひじき、ツナ缶			さとう、マヨネーズ			こんにやく、大根、人参、れんこん さやいんげん、ほうれん草		
	8日、22日	○高野豆腐の卵とじ すみそあえ		高野豆腐、卵、生わかめ 水煮あさり缶、白みそ			さとう			人参、玉ねぎ、みつば わけぎ		
	9日、23日	△ツナカレーシチュー ○ソテー		ツナ缶			じゃが芋、油、上新粉 りんごジャム			人参、玉ねぎ コーン缶、キャベツ		
	10日、24日	○五目きしめん		油揚			干きしめん			人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ		
	12日、26日	○△中華飯 ○さつま芋の煮物		豚肉			油、片栗粉、ごま油 さつま芋、さとう			白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ		
	13日、27日	△白身魚のクリームシチュー ドレッシングあえ		白身魚、スキムミルク 生わかめ			じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、パセリ きゅうり、みかん缶		
	14日、28日	チキンカツ ○ゆかりあえ、パイン缶		鶏肉			小麦粉、生パン粉、油			キャベツ、人参、もやし パイン缶		
	誕生会	○ちらし寿司 ○すまし汁、りんご		味付けまぐろ缶、しらす干し 卵、刻みのり、豆腐、生わかめ			さとう、油			人参、かんぴょう、きゅうり 干しいたけ、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
	192 kcal	10.0 g	6.5 g	71 mg	1.1 mg	191 μg RE	0.17 mg	0.13 mg	24 mg	2.8 g	1.8 g	
3歳未満児用	1日、15日、29日	○豆腐の五目煮 ○なばなのあえもの、りんご		豆腐、豚肉、しらす干し			春雨、油、片栗粉			しょうが、玉ねぎ、人参、ねぎ なばな、りんご		
	2日、16日、30日	○鶏肉のしょうが炒め みそ汁		鶏肉、赤みそ			油、焼麩			しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、えのき茸、あさつき		
	3日、17日、31日	○△長崎ちゃんぽん風うどん		豚肉			干めん、油			玉ねぎ、人参、キャベツ		
	5日、19日	△煮込みハンバーグ ○ブロッコリーのごまあえ		豚挽肉、豆腐			片栗粉、油、すりごま			玉ねぎ、ブロッコリー		
	6日、20日	三平汁 ○南瓜煮付、かんきつ類		生さけ、豆腐、白みそ			さとう			人参、大根、白菜、あさつき 南瓜、かんきつ類		
	7日	○豚肉と大根のうま煮 ○ひじきのミルクィーサラダ		豚肉、ひじき、ツナ缶			さとう、マヨネーズ			こんにやく、大根、人参、れんこん さやいんげん、ほうれん草		
	8日、22日	○高野豆腐の卵とじ すみそあえ		高野豆腐、卵、生わかめ 水煮あさり缶、白みそ			さとう			人参、玉ねぎ、みつば わけぎ		
	9日、23日	△ツナカレーシチュー ○ソテー		ツナ缶			じゃが芋、油、上新粉 りんごジャム			人参、玉ねぎ コーン缶、キャベツ		
	10日、24日	○五目きしめん		油揚			干きしめん			人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ		
	12日、26日	○△中華飯 ○さつま芋の煮物		豚肉			油、片栗粉、ごま油 さつま芋、さとう			白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ		
	13日、27日	△白身魚のクリームシチュー ドレッシングあえ		白身魚、スキムミルク 生わかめ			じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、パセリ きゅうり、みかん缶		
	14日、28日	チキンカツ ○ゆかりあえ、パイン缶		鶏肉			小麦粉、生パン粉、油			キャベツ、人参、もやし パイン缶		
	誕生会	○ちらし寿司 ○すまし汁、りんご		味付けまぐろ缶、しらす干し 卵、刻みのり、豆腐、生わかめ			さとう、油			人参、かんぴょう、きゅうり 干しいたけ、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
	142 kcal	7.5 g	4.9 g	53 mg	0.8 mg	134 μg RE	0.13 mg	0.10 mg	18 mg	2.0 g	1.3 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