

《参考》 令和2年 1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	4日、18日	○カレーうどん		ツナ缶		干めん、油、上新粉			玉ねぎ、人参		
	6日、20日	○豚肉と大根のうま煮 △春雨スープ		豚肉		さとう、春雨			こんにやく、大根、人参、れんこん さやいんげん、白菜、ねぎ		
	7日、21日	△シーフードチャウダー ソテー		白身魚、ロールいか スキムミルク		じゃが芋、油、上新粉、バター			玉ねぎ、人参、パセリ チンゲン菜、コーン缶		
	8日、22日	みそおでん、○ナムル		生揚、はんぺん、赤みそ うずら卵水煮		里芋、さとう、すりごま、ごま油			大根、きゅうり、もやし		
	9日、23日	○豆腐なべ ○南瓜煮付、みかん		豆腐、鶏肉		さとう			白菜、人参、春菊、えのき茸 南瓜、みかん		
	10日、24日	△ポークシチュー ドレッシングあえ		豚肉、生わかめ		じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース きゅうり、みかん缶		
	11日、25日	○あんかけきしめん		豚肉		干きしめん、片栗粉			人参、ねぎ、ほうれん草		
	27日	○豚丼、△かき玉スープ		豚肉、卵		油、さとう、片栗粉			人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ 青菜、えのき茸		
	14日、28日	さつまい ○キャベツのあえもの、りんご		鶏肉、白みそ しらす干し		さつまい			こんにやく、人参、大根、あさつき キャベツ、りんご		
	15日、29日	△カレースープ煮 ○ブロッコリーのごまあえ		豚肉		じゃが芋、油、すりごま			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース にんにく、ブロッコリー		
	16日、30日	△ポテトとコーンの煮物 ○大根サラダ		鶏肉、ツナ缶		じゃが芋、油、マヨネーズ			人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ クリームコーン缶、大根、きゅうり		
	17日、31日	○魚の香味炒め ○じゃが芋の煮付		メカジキ		油、じゃが芋、さとう			ねぎ、しょうが 玉ねぎ、さやいんげん、人参		
	誕生会	△ポークストロガノフ ○海藻サラダ、りんご		豚肉、スキムミルク 生わかめ		油、上新粉、さとう			玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ にんにく、きゅうり、コーン缶、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	9.7 g	6.1 g	76 mg	0.9 mg	188 μ g RE	0.19 mg	0.13 mg	25 mg	2.9 g	1.7 g
3歳未満児用	4日、18日	○カレーうどん		ツナ缶		干めん、油、上新粉			玉ねぎ、人参		
	6日、20日	○豚肉と大根のうま煮 △春雨スープ		豚肉		さとう、春雨			こんにやく、大根、人参、れんこん さやいんげん、白菜、ねぎ		
	7日、21日	△シーフードチャウダー ソテー		白身魚、ロールいか スキムミルク		じゃが芋、油、上新粉、バター			玉ねぎ、人参、パセリ チンゲン菜、コーン缶		
	8日、22日	みそおでん、○ナムル		生揚、はんぺん、赤みそ うずら卵水煮		里芋、さとう、すりごま、ごま油			大根、きゅうり、もやし		
	9日、23日	○豆腐なべ ○南瓜煮付、みかん		豆腐、鶏肉		さとう			白菜、人参、春菊、えのき茸 南瓜、みかん		
	10日、24日	△ポークシチュー ドレッシングあえ		豚肉、生わかめ		じゃが芋、油、上新粉、さとう			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース きゅうり、みかん缶		
	11日、25日	○あんかけきしめん		豚肉		干きしめん、片栗粉			人参、ねぎ、ほうれん草		
	27日	○豚丼、△かき玉スープ		豚肉、卵		油、さとう、片栗粉			人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ 青菜、えのき茸		
	14日、28日	さつまい ○キャベツのあえもの、りんご		鶏肉、白みそ しらす干し		さつまい			こんにやく、人参、大根、あさつき キャベツ、りんご		
	15日、29日	れんこんのふわふわ揚げ ○ブロッコリーのごまあえ		豚挽肉		片栗粉、油、すりごま			れんこん、ねぎ、しょうが ブロッコリー		
	16日、30日	△ポテトとコーンの煮物 ○大根サラダ		鶏肉、ツナ缶		じゃが芋、油、マヨネーズ			人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ クリームコーン缶、大根、きゅうり		
	17日、31日	○魚の香味炒め ○じゃが芋の煮付		メカジキ		油、じゃが芋、さとう			ねぎ、しょうが 玉ねぎ、さやいんげん、人参		
	誕生会	△ポークストロガノフ ○海藻サラダ、りんご		豚肉、スキムミルク 生わかめ		油、上新粉、さとう			玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ にんにく、きゅうり、コーン缶、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	7.3 g	5.1 g	55 mg	0.7 mg	130 μ g RE	0.15 mg	0.09 mg	20 mg	2.2 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