

《参考》 令和4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	○切干大根ごはん 白みそ汁		ツナ缶 乾燥わかめ、白みそ			油、じゃが芋			切干大根、人参 玉ねぎ		
	5日、19日	△ポテトとコーンの煮物 ○ソテー		豚肉、しらす干し			じゃが芋、油			人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 キャベツ		
	6日、20日	○豆腐なべ ○南瓜煮付		豆腐、鶏肉			さとう			人参、白菜、干しいたけ ほうれん草、南瓜		
	7日、21日	生揚と魚のごまみそ煮 ○すまし汁		生揚、白身魚、赤みそ			さとう、すりごま、焼麩			大根、人参、さやいんげん えのき茸、あさつき		
	8日、22日	○しのだうどん、チーズ		油揚、焼かまぼこ チーズ			干めん			ほうれん草		
	24日	△白菜のクリームシチュー サラダ		鶏肉、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、白菜 きゅうり、みかん缶		
	11日、25日	○△チキンとマカロニのソテー ○ひじきのミルクィーサラダ		鶏肉、ひじき、ツナ缶			ツイストマカロニ、油 マヨネーズ			玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ ほうれん草		
	12日、26日	△ポテトのケチャップ煮 ○ブロッコリーのおひたし		豚肉、花かつお			じゃが芋、油			人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース ブロッコリー		
	13日、27日	○豚肉の柳川風 ○金時豆の煮付、みかん		豚肉、卵、金時豆			さとう			ごぼう、人参、玉ねぎ 青菜、みかん		
	14日、28日	○魚の香味炒め ○昆布とじゃが芋の煮物		白身魚、糸切り昆布			油、じゃが芋、さとう			ねぎ、しょうが 玉ねぎ、人参、さやいんげん		
	15日、29日	○カレーうどん		豚肉、油揚			干めん、油、上新粉			玉ねぎ、人参、あさつき		
	17日、31日	さつま汁 ○白菜のごまあえ、りんご		豚肉、赤みそ			さつま芋、すりごま			こんにゃく、人参、大根、ねぎ 白菜、りんご		
	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、エリンギ、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
	185 kcal	10.0 g	5.8 g	85 mg	1.0 mg	189 μg RAE	0.19 mg	0.14 mg	23 mg	2.9 g	1.8 g	
3歳未満児用	4日、18日	○切干大根ごはん 白みそ汁		ツナ缶 乾燥わかめ、白みそ			油、じゃが芋			切干大根、人参 玉ねぎ		
	5日、19日	△ポテトとコーンの煮物 ○ソテー		豚肉、しらす干し			じゃが芋、油			人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 キャベツ		
	6日、20日	○豆腐なべ ○南瓜煮付		豆腐、鶏肉			さとう			人参、白菜、干しいたけ ほうれん草、南瓜		
	7日、21日	生揚と魚のごまみそ煮 ○すまし汁		生揚、白身魚、赤みそ			さとう、すりごま、焼麩			大根、人参、さやいんげん えのき茸、あさつき		
	8日、22日	○しのだうどん、チーズ		油揚、焼かまぼこ チーズ			干めん			ほうれん草		
	24日	△白菜のクリームシチュー サラダ		鶏肉、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、白菜 きゅうり、みかん缶		
	11日、25日	○△チキンとマカロニのソテー ○ひじきのミルクィーサラダ		鶏肉、ひじき、ツナ缶			ツイストマカロニ、油 マヨネーズ			玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ ほうれん草		
	12日、26日	れんこんのふわふわ揚げ ○ブロッコリーのおひたし		豚挽肉、花かつお			片栗粉、油			れんこん、ねぎ、しょうが ブロッコリー		
	13日、27日	○豚肉の柳川風 ○金時豆の煮付、みかん		豚肉、卵、金時豆			さとう			ごぼう、人参、玉ねぎ 青菜、みかん		
	14日、28日	○魚の香味炒め ○昆布とじゃが芋の煮物		白身魚、糸切り昆布			油、じゃが芋、さとう			ねぎ、しょうが 玉ねぎ、人参、さやいんげん		
	15日、29日	○カレーうどん		豚肉、油揚			干めん、油、上新粉			玉ねぎ、人参、あさつき		
	17日、31日	さつま汁 ○白菜のごまあえ、りんご		豚肉、赤みそ			さつま芋、すりごま			こんにゃく、人参、大根、ねぎ 白菜、りんご		
	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、エリンギ、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
	143 kcal	7.5 g	4.8 g	64 mg	0.7 mg	130 μg RAE	0.14 mg	0.10 mg	18 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