

《参考》 平成30年 7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	2日、30日	チキンスパソテー △わかめスープ、メロン類		鶏肉、乾燥わかめ			スパゲッティ、油			玉ねぎ、人参、ピーマン えのき茸、あさつき、メロン類	
	3日、17日、31日	△ミートボールのカレー煮 ○きゅうりのあえもの		豚挽肉、スキムミルク しらす干し			片栗粉、じゃが芋、油、上新粉			人参、玉ねぎ、さやいんげん きゅうり	
	4日、18日	○親子丼、○南瓜煮付		鶏肉、卵			さとう			人参、玉ねぎ、みつば 南瓜	
	5日、19日	○炒り豆腐 ○ツナのあえもの		豆腐、豚肉、ツナ缶			油、さとう			玉ねぎ、人参、干しいたけ チンゲン菜、もやし	
	6日、20日	○五目煮、○セタ汁		はんぺん			じゃが芋、油、さとう、そうめん			人参、大根、(冷)グリーンピース 冬瓜、オクラ	
	7日、21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	
	9日、23日	△ポテトとコーンのスープ煮 ソテー、すいか		鶏肉、しらす干し			じゃが芋、油			人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ キャベツ、すいか	
	10日、24日	いそべ揚げ ○ゆかりあえ、パイン缶		白身魚、青のり			小麦粉、油			キャベツ、人参、青菜 パイン缶	
	11日、25日	かみなり汁、炒り卵		豆腐、豚肉、赤みそ 卵			油			なす、人参、しめじ、あさつき チンゲン菜	
	12日、26日	○とんしゃぶきゅうり ○切干大根の炒め煮		豚肉、乾燥わかめ 油揚			さとう、いりごま、ごま油 油			しょうが、きゅうり 切干大根、人参	
	13日、27日	○煮魚 ○昆布とじゃが芋の煮物		メカジキ、糸切り昆布			さとう、じゃが芋、油			しょうが、玉ねぎ、人参 さやいんげん	
	14日、28日	○冷麦		ロースハム			冷麦			きゅうり、トマト、みかん缶	
	誕生会	△夏野菜のカレー ○海藻サラダ、メロン類		豚挽肉、プレーンヨーグルト 乾燥わかめ			油、上新粉、バター、さとう			玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、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
	198 kcal	10.7 g	7.0 g	70 mg	1.0 mg	185 μg RE	0.19 mg	0.14 mg	20 mg	2.5 g	1.7 g
3歳未満児用	2日、30日	チキンスパソテー △わかめスープ、メロン類		鶏肉、乾燥わかめ			スパゲッティ、油			玉ねぎ、人参、ピーマン えのき茸、あさつき、メロン類	
	3日、17日、31日	△ミートボールのカレー煮 ○きゅうりのあえもの		豚挽肉、スキムミルク しらす干し			片栗粉、じゃが芋、油、上新粉			人参、玉ねぎ、さやいんげん きゅうり	
	4日、18日	○親子丼、○南瓜煮付		鶏肉、卵			さとう			人参、玉ねぎ、みつば 南瓜	
	5日、19日	○炒り豆腐 ○ツナのあえもの		豆腐、豚肉、ツナ缶			油、さとう			玉ねぎ、人参、干しいたけ チンゲン菜、もやし	
	6日、20日	○五目煮、○セタ汁		はんぺん			じゃが芋、油、さとう、そうめん			人参、大根、(冷)グリーンピース 冬瓜、オクラ	
	7日、21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	
	9日、23日	△ポテトとコーンのスープ煮 ソテー、すいか		鶏肉、しらす干し			じゃが芋、油			人参、玉ねぎ、コーン缶、パセリ キャベツ、すいか	
	10日、24日	いそべ揚げ ○ゆかりあえ、パイン缶		白身魚、青のり			小麦粉、油			キャベツ、人参、青菜 パイン缶	
	11日、25日	かみなり汁、炒り卵		豆腐、豚肉、赤みそ 卵			油			なす、人参、しめじ、あさつき チンゲン菜	
	12日、26日	○とんしゃぶきゅうり ○切干大根の炒め煮		豚肉、乾燥わかめ 油揚			さとう、いりごま、ごま油 油			しょうが、きゅうり 切干大根、人参	
	13日、27日	○煮魚 ○昆布とじゃが芋の煮物		メカジキ、糸切り昆布			さとう、じゃが芋、油			しょうが、玉ねぎ、人参 さやいんげん	
	14日、28日	○冷麦		ロースハム			冷麦			きゅうり、トマト、みかん缶	
	誕生会	△夏野菜のカレー ○海藻サラダ、メロン類		豚挽肉、プレーンヨーグルト 乾燥わかめ			油、上新粉、バター、さとう			玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、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
	146 kcal	8.0 g	5.2 g	52 mg	0.7 mg	139 μg RE	0.14 mg	0.10 mg	16 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