

《参考》 令和3年 5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	1日、15日、29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				
	17日、31日	○△酢豚風ソテー ○キャベツのあえもの		豚肉、しらす干し			油、さとう、片栗粉			人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ				
	18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				
	19日	○親子煮、ソテー		鶏肉、卵、ツナ缶			さとう、油			人参、玉ねぎ、しめじ さやえんどう、チンゲン菜				
	6日、20日	○△豚肉とマカロニのソテー ○切干大根のサラダ		豚肉、生わかめ			マカロニ、油、さとう			玉ねぎ、人参 切干大根、きゅうり				
	7日、21日	豚汁 ○ひじきとじゃが芋の炒め煮		豚肉、豆腐、赤みそ ひじき			じゃが芋、油、さとう			大根、人参、玉ねぎ、ねぎ (冷)グリーンピース				
	8日、22日	○五目うどん、チーズ		豚肉、油揚、チーズ			干めん			人参、干しいたけ、青菜				
	10日、24日	△コーンクリームシチュー じゃこ炒め		鶏肉、スキムミルク しらす干し			じゃが芋、油、上新粉			人参、玉ねぎ、コーン缶 グリーンアスパラ、チンゲン菜				
	11日、25日	○魚の香味炒め 南瓜サラダ		白身魚			油、マヨネーズ			ねぎ、しょうが、南瓜、きゅうり				
	12日、26日	○△中華風まぜごはん △スープ、メロン類		豚挽肉、生わかめ			ごま油、さとう、春雨			人参、エリンギ、ねぎ 玉ねぎ、メロン類				
	13日、27日	○豆腐と青菜の炒め煮 サラダ		豆腐、豚肉			油、片栗粉、さとう			人参、干しいたけ、青菜 キャベツ、きゅうり、みかん缶				
	14日、28日	○鶏肉のしょうが炒め 白みそ汁		鶏肉、白みそ			油、焼麩			しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ えのき茸、あさつき				
	誕生会	△ハヤシライス コールスローサラダ、メロン類		豚肉			じゃが芋、油、上新粉 マヨネーズ			人参、玉ねぎ、しめじ、(冷)グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン缶、メロン類				
	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		
	194 kcal	10.8 g	7.4 g	83 mg	1.0 mg	185 μg RAE	0.19 mg	0.14 mg	21 mg	2.5 g	1.7 g			
3歳未満児用	1日、15日、29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				
	17日、31日	○△酢豚風ソテー ○キャベツのあえもの		豚肉、しらす干し			油、さとう、片栗粉			人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ				
	18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				
	19日	○親子煮、ソテー		鶏肉、卵、ツナ缶			さとう、油			人参、玉ねぎ、しめじ さやえんどう、チンゲン菜				
	6日、20日	○△豚肉とマカロニのソテー ○切干大根のサラダ、かんきつ類		豚肉、生わかめ			マカロニ、油、さとう			玉ねぎ、人参 切干大根、きゅうり、かんきつ類				
	7日、21日	豚汁 ○ひじきとじゃが芋の炒め煮		豚肉、豆腐、赤みそ ひじき			じゃが芋、油、さとう			大根、人参、玉ねぎ、ねぎ (冷)グリーンピース				
	8日、22日	○五目うどん、チーズ		豚肉、油揚、チーズ			干めん			人参、干しいたけ、青菜				
	10日、24日	△コーンクリームシチュー じゃこ炒め		鶏肉、スキムミルク しらす干し			じゃが芋、油、上新粉			人参、玉ねぎ、コーン缶 グリーンアスパラ、チンゲン菜				
	11日、25日	○魚の香味炒め 南瓜サラダ		白身魚			油、マヨネーズ			ねぎ、しょうが、南瓜、きゅうり				
	12日、26日	○△中華風まぜごはん △スープ、メロン類		豚挽肉、生わかめ			ごま油、さとう、春雨			人参、エリンギ、ねぎ 玉ねぎ、メロン類				
	13日、27日	○豆腐と青菜の炒め煮 サラダ		豆腐、豚肉			油、片栗粉、さとう			人参、干しいたけ、青菜 キャベツ、きゅうり、みかん缶				
	14日、28日	○鶏肉のしょうが炒め 白みそ汁		鶏肉、白みそ			油、焼麩			しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ えのき茸、あさつき				
	誕生会	△ハヤシライス コールスローサラダ、メロン類		豚肉			じゃが芋、油、上新粉 マヨネーズ			人参、玉ねぎ、しめじ、(冷)グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン缶、メロン類				
	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		
	145 kcal	8.1 g	5.7 g	64 mg	0.7 mg	139 μg RAE	0.15 mg	0.11 mg	17 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