

令和2年

9 月

御田クローバー保育園3歳未満児給間食献立表

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歳未満児用（給食）	1日	ひじきご飯(防災食) 豚汁	ひじき 豚肉、赤みそ		米油			大根、人参、玉ねぎ、ねぎ 里芋、さやいんげん				
	2日、28日	○△中華風まぜご飯 スープ	豚肉		ごま油、さとう、米油			人参、エリンギ、ねぎ、しょうが 玉ねぎ、コーン缶				
	3日、18日	○マーボー豆腐 ○さつま芋の煮物、果物	豆腐、豚挽肉、赤みそ		米油、さとう、片栗粉、さつま芋			玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが 果物				
	4日、16日	豚肉のみそ炒め ○ひじきの炒め煮	豚肉、赤みそ ひじき、油揚げ		米油、さとう			しょうが、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参				
	5日、19日	○△冷し中華	ロースハム		中華そば、米油、さとう、ごま油			人参、きゅうり				
	7日	○鶏丼 ○春雨あえ	鶏肉、わかめ		米油、さとう、春雨			人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ コーン缶				
	8日	カレーシチュー ドレッシングあえ	豚肉、わかめ		じゃが芋、上新粉、米油、さとう			玉ねぎ、人参 きゅうり、コーン缶				
	9日	まぜごはん すまし汁	鶏肉、わかめ、豆腐		米油			人参、しめじ、さやいんげん				
	10日、24日	鶏のカレー揚げ ○おひたし、パイン缶	鶏肉、花かつお		片栗粉、米油			キャベツ、人参、小松菜 パイン缶				
	11日、25日	○筑前煮 ○切干大根のごま酢あえ	鶏肉、しらす干し		じゃが芋、油、さとう すりごま、ごま油			こんにやく、人参、(冷)グリーンピース 切干大根、きゅうり				
	12日、26日	○にゅうめん	鶏肉		冷麦			人参、干しいたけ、小松菜 あさつき				
	14日	○△白身魚の酢豚風 ソテー	白身魚		じゃが芋、米油、さとう、片栗粉			玉ねぎ、ピーマン 小松菜、コーン缶				
	15日、30日	△ポテトとコーンのスープ煮 ○ツナのあえもの	鶏肉、ツナ缶		じゃが芋、米油			人参、玉ねぎ、コーン缶 もやし				
	23日	○豚丼 ○春雨あえ、果物	豚肉、生わかめ		米油、さとう、春雨			人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ きゅうり、果物				
	29日	和風卵焼 みそ汁、果物	鶏ひき肉、卵、油揚げ 赤みそ		米油、さとう			玉ねぎ、みつば、ねぎ 人参、えのき、果物				
	17日(誕生会)	○ちらし寿司 ○冬瓜汁、果物	サケ缶、刻みのり、豆腐		米油、さとう			人参、干しいたけ、さやいんげん 冬瓜、あさつき、果物				
一日平均給食栄養量		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	7.8 g	5.2 g	58 mg	0.8 mg	126 μ g RAE	0.12 mg	0.09 mg	15 mg	2.0 g	1.0 g

3歳未満児用（間食）	1日	菓子			菓子							
	2日	チーズ蒸しパン	牛乳 クリームチーズ		米粉 さとう							
	3日、18日	豆乳(3日) ツナポテト	無調整豆乳(3日) ツナ缶		じゃが芋 片栗粉 油							
	4日、16日	おはぎ	きな粉		米 もち米 さとう							
	7日、28日	ゼリー 菓子			ゼリー 菓子							
	8日、23日	ジャムサンド	白みそ(23日)		コーンスターチ(23日)食パン ジャム(8日)さとう(23日)			なす(23日)				
	9日	ムース 菓子			ムース 菓子							
	10日、24日	豆乳 手作りゼリー チーズ	無調整豆乳 チーズ		さとう			100%オレンジジュース				
	11日、25日	焼きうどん	豚肉 青のり かつお節		うどん 米油			キャベツ、人参、玉ねぎ				
	14日	きなこボール	牛乳 きな粉 スキムミルク		さとう バター ホットケーキミックス							
	15日、30日	パンナコッタいちごソース	牛乳 生クリーム		さとう いちごジャム							
	29日	大学芋			水あめ さつま芋 米油 さとう 黒ゴマ							
	17日(誕生会)	豆乳 アイスクリーム 菓子	無調整豆乳 アイスクリーム		菓子							
一日平均給食栄養量		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
		112 kcal	2.2 g	2.9 g	34 mg	0.3 mg	18 μ g RAE	0.03 mg	0.04 mg	3 mg	0.6 g	0.2 g

- ※ 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。
※ こんだて・くだものは多少変更する場合があります。
※ 間食時に豆乳と記載されていない場合は牛乳を提供します。

○● しょうゆ・白しょうゆ
△▲ スープの素