

令和2年10月 御田クローバー保育園3歳以上児給間食こんだて

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	○のっぺい汁 ○ひじきの中華あえ、果物					鶏肉、ひじき			里芋、片栗粉 ごま油、さとう、すりごま			えのき茸、大根、ねぎ きゅうり、人参、果物		
	2日、16日	○豚のすき煮 ○わかめの炒め物、果物					豚肉、わかめ、ツナ缶			米油、さとう			しらたき、白菜、玉ねぎ 生しいたけ、切干大根、果物		
	3日、24日	○△五目中華					豚肉			中華そば、米油			白菜、人参、もやし、ほうれん草		
	5日、20日	△中華風まぜご飯 △わかめスープ					豚肉、わかめ			ごま油、さとう、ごま			人参、エリンギ、白ねぎ、しょうが		
	6日	△洋風卵焼き ブロッコリーサラダ、果物					卵、ツナ缶、牛乳			米油、さとう			玉ねぎ、ほうれん草、人参 ブロッコリー、コーン缶、果物		
	7日、21日	鮭のちゃんちゃん焼 ○納豆あえ					さけ、赤みそ、納豆			米油、マヨドレ			キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、コーン缶		
	8日、22日	○八宝豆腐 ○酢の物、果物					豆腐、豚肉 しらす干し、わかめ			米油、片栗粉、ごま油、さとう			しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ チンゲン菜、きゅうり、果物		
	9日、29日	○きのこご飯 ○すまし汁、果物(29日のみ)					鶏肉、豆腐			米油			人参、しめじ、しいたけ、えのき あさつき、果物(29日のみ)		
	10日、31日	みそ煮込みうどん					鶏肉、油揚げ、赤みそ			干めん			人参、ねぎ		
	12日、26日	○手羽先風から揚げ ○おひたし、パイン缶					鶏肉、花かつお			米油、片栗粉、さとう			キャベツ、小松菜、もやし パイン缶		
	13日、27日	△白身魚のカレーソース煮 ○ブロッコリーのごまあえ					メカジキ、スキムミルク			じゃが芋、米油、上新粉、すりごま			玉ねぎ、(冷)グリーンピース ブロッコリー		
	14日、28日	○マーボー丼、○南瓜煮付					豆腐、豚肉			米油、さとう			玉ねぎ、人参、白ねぎ、しょうが 南瓜		
	19日	ポークスパ、パン △スープ					豚肉			スパゲッティ、米油、パン			玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、あさつき		
	30日	△南瓜のクリームライス ドレッシングあえ、果物					鶏肉、チーズ、スキムミルク			米油、さとう、上新粉			南瓜、玉ねぎ、パセリ、しめじ キャベツ、きゅうり、果物		
	誕生会(23日)	△ドライカレー マカロニサラダ、果物					豚挽肉			米油、上新粉、バター マカロニ、マヨドレ			玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、果物		
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			
		200 kcal	10.6 g	7.5 g	75 mg	1.1 mg	168 μ g RAE	0.18 mg	0.15 mg	23 mg	2.8 g	1.5 g			
3歳以上児用	1日、15日	●甘辛団子								上新粉 白玉粉 さとう					
	2日、16日	マカロニのきな粉まぶし					きな粉			ツイストマカロニ さとう					
	5日、20日	ムース 菓子								ムース 菓子					
	6日、19日	豆乳 ●おかかおにぎり					無調整豆乳 焼のり 花かつお			米					
	7日、21日	小倉パンケーキ					小豆 生クリーム			米粉 さとう 米油					
	8日、22日	蒸し芋								さつま芋					
	9日	プリン 菓子								プリン 菓子					
	12日、26日	手作りゼリー チーズ					チーズ			さとう			100%ぶどうジュース		
	13日、27日	豆乳 ●沖縄風まぜごはん					無調整豆乳 豚肉 糸切り昆布			米 さとう			干しいたけ 人参		
	14日、28日	●ビーフン					ハム			ビーフン			玉ねぎ 人参 キャベツ		
	29日	ヨーグルトケーキ					ヨーグルト バター			米粉 さとう					
	30日	スイートブール					牛乳 バター			ホットケーキミックス パン					
	誕生会(23日)	誕生日ケーキ					生クリーム			米粉 さとう 米油			パイン缶 みかん缶		
	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		
			130 kcal	2.9 g	2.2 g	28 mg	0.4 mg	17 μ g RAE	0.04 mg	0.05 mg	3 mg	0.8 g	0.3 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。

※ 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