

令和2年

11 月

御田クローバー保育園3歳以上児給間食献立表

| 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歳以上児用（給食）          | 2日、30日              | ○△ビーフンスープ<br>りんごのサラダ         |          | 豚肉                    |                   |        | ビーフン、米油、さとう           |                      |         | 人参、玉ねぎ、チンゲン菜<br>キャベツ、きゅうり、りんご    |              |       |       |
|                     | 4日、18日              | △白菜のクリームシチュー<br>ドレッシングあえ     |          | 豚肉、スキムミルク<br>チーズ、生わかめ |                   |        | じゃが芋、米油、上新粉<br>春雨、さとう |                      |         | 人参、玉ねぎ、白菜、しめじ<br>パセリ、みかん缶        |              |       |       |
|                     | 5日、19日              | ○豆腐の中華風炒め<br>○金時豆の煮付         |          | 豆腐、鶏肉、金時豆             |                   |        | 米油、さとう、片栗粉、ごま油        |                      |         | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜                     |              |       |       |
|                     | 6日                  | ○魚の香味炒め<br>○昆布とじゃが芋の煮物、みそ汁   |          | メカジキ、糸切り昆布<br>豆腐、赤みそ  |                   |        | 米油、じゃが芋、さとう           |                      |         | ねぎ、しょうが、えのき<br>玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース |              |       |       |
|                     | 7日、21日              | ○△スープそば                      |          | 豚肉                    |                   |        | 中華そば、米油、片栗粉           |                      |         | 人参、もやし、チンゲン菜<br>ねぎ               |              |       |       |
|                     | 9日                  | ○カレーソテー<br>△わかめスープ           |          | 豚肉、生わかめ               |                   |        | 米油                    |                      |         | 玉ねぎ、人参、キャベツ<br>ピーマン、えのき茸         |              |       |       |
|                     | 10日、24日             | ○△豚肉と大根のごまみそ煮<br>○れんこん金平、果物  |          | 豚肉、白みそ                |                   |        | 片栗粉、さとう、すりごま、米油       |                      |         | 大根、人参、ねぎ<br>れんこん、果物              |              |       |       |
|                     | 11日、25日             | ○鶏肉とさつま芋のうま煮<br>○ブロッコリーのおひたし |          | 鶏肉、花かつお               |                   |        | さつま芋、米油、さとう           |                      |         | 玉ねぎ、人参、さやいんげん<br>ブロッコリー          |              |       |       |
|                     | 12日、26日             | ○さばのみそ煮<br>○切干大根の炒め煮、果物      |          | さば、赤みそ、生揚             |                   |        | さとう、米油                |                      |         | しょうが、切干大根、人参<br>さやいんげん、果物        |              |       |       |
|                     | 13日、27日             | △ヘルシーチキンナゲット<br>○ゆかりあえ、パイン缶  |          | 鶏挽肉、おから、豆腐            |                   |        | 片栗粉、米油                |                      |         | 玉ねぎ、キャベツ、人参<br>もやし、パイン缶          |              |       |       |
|                     | 14日                 | ○あんかけうどん                     |          | 鶏肉                    |                   |        | 干めん、片栗粉               |                      |         | 人参、小松菜、ねぎ                        |              |       |       |
|                     | 16日                 | ○△中華風まぜご飯<br>△スープ            |          | 豚挽肉                   |                   |        | ごま油、さとう、米油            |                      |         | しょうが、人参、エリンギ、ねぎ<br>玉ねぎ、コーン缶      |              |       |       |
|                     | 17日                 | ○関東煮風、白みそ汁                   |          | 生揚、はんぺん、卵<br>白みそ      |                   |        | じゃが芋、焼麩               |                      |         | 大根、えのき茸、ねぎ                       |              |       |       |
|                     | 28日                 | 食パン、ジャム、ソーセージ<br>チーズ、果物      |          | ソーセージ、チーズ             |                   |        | 食パン、ジャム               |                      |         | 果物                               |              |       |       |
|                     | 20日(誕生会)            | ○ビビンバ<br>△スープ、果物             |          | 豚挽肉、赤みそ、豆腐            |                   |        | ごま油、さとう、すりごま          |                      |         | しょうが、人参、大根、ほうれん草<br>にんにく、あさつき、果物 |              |       |       |
| 一日平均<br>副食給与<br>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 |       |
|                     |                     | 203 kcal                     | 10.4 g   | 7.4 g                 | 79 mg             | 1.1 mg | 155 $\mu$ g<br>RAE    | 0.17 mg              | 0.14 mg | 22 mg                            | 2.6 g        | 1.5 g |       |
| 3歳以上児用（間食）          | 2日、30日              | 鬼まんじゅう                       |          |                       | 米粉<br>さとう さつま芋 米油 |        |                       |                      |         |                                  |              |       |       |
|                     | 4日、18日              | マーブルケーキ                      |          |                       | 牛乳                |        |                       | 米粉 さとう バター           |         |                                  |              |       |       |
|                     | 5日、19日              | ●▲中華おこわ                      |          |                       | 鶏肉                |        |                       | もち米 米油 さとう           |         |                                  | ねぎ しょうが エリンギ |       |       |
|                     | 6日                  | 豆乳<br>アップルパン                 |          |                       | 無調整豆乳             |        |                       | 食パン さとう バター          |         |                                  | りんご          |       |       |
|                     | 9日                  | ココアサンド                       |          |                       | 牛乳                |        |                       | コーンスターチ<br>ロールパン さとう |         |                                  |              |       |       |
|                     | 10日、24日             | ドロップドーナツ                     |          |                       | 牛乳                |        |                       | ホットケーキミックス<br>さとう 米油 |         |                                  |              |       |       |
|                     | 11日、25日             | お好み焼き                        |          |                       | 豚肉<br>青のり 花かつお    |        |                       | 米粉 米油                |         |                                  | キャベツ、あさつき    |       |       |
|                     | 12日、26日             | きび団子                         |          |                       | きな粉               |        |                       | 上新粉<br>白玉粉 さとう       |         |                                  |              |       |       |
|                     | 13日、27日             | 豆乳 チーズ<br>手作りりんごゼリー          |          |                       | 無調整豆乳<br>チーズ      |        |                       | さとう                  |         |                                  | 100%りんごジュース  |       |       |
|                     | 16日                 | ヨーグルト 菓子                     |          |                       | ヨーグルト             |        |                       | 菓子                   |         |                                  |              |       |       |
|                     | 17日                 | ●おやき                         |          |                       |                   |        |                       | 米 米油 さとう             |         |                                  |              |       |       |
|                     | 20日(誕生会)            | お誕生日ケーキ                      |          |                       | 生クリーム             |        |                       | 米粉 さとう 米油            |         |                                  | パイン缶 みかん缶    |       |       |
|                     | 一日平均<br>間食給与<br>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 |
|                     |                     |                              | 142 kcal | 3.3 g                 | 2.9 g             | 36 mg  | 0.4 mg                | 15 $\mu$ g<br>RAE    | 0.04 mg | 0.05 mg                          | 4 mg         | 0.8 g | 0.3 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。

※ おにぎり遠足の際は魚肉ソーセージを提供します。

○● しょうゆ・白しょうゆ  
△▲ スープの素