

令和8年

10 月

保育所給間食こんだて

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
給食	1日、15日	マーボー豆腐 南瓜煮付	豆腐、豚挽肉、赤みそ	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 ねぎ、しょうが、南瓜
	2日、28日	あんかけスパゲッティ スープ、乳酸菌ゼリー	ウインナー（無着色） 豆腐、わかめ	スパゲッティ、油、さとう 片栗粉、乳酸菌ゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン チンゲン菜
	3日、24日	肉うどん、チーズ	豚肉、チーズ	干めん	人参、玉ねぎ、干しいたけ 小松菜
	5日、20日	豆腐の中華風スープ 切干大根のサラダ	豚肉、豆腐、かまぼこ わかめ	ごま油、油、さとう	しょうが、人参、チンゲン菜 切干大根、きゅうり
	6日、19日	ポークソテー ひじきの中華あえ パン	豚肉、ひじき	油、すりごま、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、しょうが ピーマン、きゅうり、コーン缶
	7日、29日	セロリのキーマカレー ソテー、オレンジ	豚挽肉 しらす干し	油、小麦粉、カレールウ	セロリ、玉ねぎ、人参、しょうが にんにく、ほうれん草、オレンジ
	8日、22日	高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの	高野豆腐、豚肉 ツナ缶	じゃが芋、油、さとう	人参、（冷）グリーンピース もやし
	9日、21日	魚の香味焼き じゃが芋の煮物、みかん	メカジキ	油、じゃが芋、さとう	ねぎ、しょうが、玉ねぎ 人参、さやいんげん、みかん
	10日、31日	おにぎり	焼きのり、鮭、昆布	ごま	
	13日、27日	さつま芋のかき揚げ おひたし、パイン缶	ロースハム、花かつお	さつま芋、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 小松菜、もやし、パイン缶
	14日、26日	まぜごはん みそ汁、バナナ	鶏肉、油揚げ、焼ちくわ 豆腐、赤みそ	ごま油	人参、干しいたけ、さやいんげん 白菜、バナナ
	16日、30日	クリームシチュー パン ブロッコリーのおひたし	鶏肉、スキムミルク 牛乳、花かつお	じゃが芋、油、小麦粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん ブロッコリー
	誕生会 23 日	タコライス、りんご 豆腐とコーンのスープ	豚挽肉、粉チーズ 豆腐	油	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参 クリームコーン缶、あさつき、りんご
おやつ	1日、15日	ツナポテト	ツナ缶	じゃが芋 片栗粉 油	
	2日、28日	梨 菓子		菓子	梨
	3日、10日、24日、31日	菓子		菓子	
	5日、20日	蒸し芋		さつま芋	
	6日、19日	わかめおにぎり	わかめ	米	
	7日、29日	豆乳ドーナツ	無調整豆乳	ホットケーキミックス さとう 油	
	8日、22日	フルーツミックス チーズ	チーズ		もも缶 パイン缶 みかん缶
	9日、21日	チーズ蒸しパン	牛乳 クリームチーズ	小麦粉 さとう	
	13日、27日	きな粉トースト	きな粉 牛乳	食パン（10枚切り） さとう バター	
	14日、26日	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト	菓子	
	16日	沖縄風まぜごはん	豚挽肉 糸切り昆布	米 さとう	干しいたけ 人参
	30日	ハロウィンパンケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 油、砂糖、バター	かぼちゃ
	誕生会 23 日	フルーツサンド	生クリーム	ロールパン さとう	パイン缶 みかん缶

※ 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。