

令和5年3月 新富のぞみ保育園給間食こんだて

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	ハンバーグ ポテトサラダ、みそ汁	豚挽肉、豆腐、赤みそ	片栗粉、油、マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ、人参、きゅうり もやし、ねぎ
	2日	カレーライス ブロッコリーのサラダ、果物	豚肉	じゃが芋、油、カレールウ、さとう	人参、玉ねぎ ブロッコリー、コーン缶、果物
	4日	長崎ちゃんぽん風うどん	豚肉	干めん、油	玉ねぎ、人参、キャベツ
	6日、30日	チキンカツ おひたし、スープ、果物	鶏肉、花かつお	小麦粉、生パン粉、油	キャベツ、人参、もやし 玉ねぎ、あさつき、果物
	7日、31日	中華風まぜご飯 スープ、もやし炒め	豚挽肉、わかめ、豆腐	ごま油、さとう	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ 玉ねぎ、もやし、チンゲン菜
	8日	カレーうどん 海藻サラダ	豚肉、油揚、わかめ	干めん、油、上新粉、さとう	玉ねぎ、人参、ねぎ きゅうり、コーン缶
	9日、23日	白菜のクリームシチュー サラダ	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉 春雨、さとう	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ きゅうり、みかん缶
	10日、24日	鶏のからあげ サラダ、スープ、パン	鶏肉、わかめ、豆腐	片栗粉、油、じゃが芋	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー 人参、パン缶
	11日	まぜごはん みそ汁、みかん缶	豆腐、わかめ、赤みそ	まぜごはんの素	
	13日、27日	白身魚の中華煮 わかめスープ	白身魚、豆腐、わかめ	油、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、エリンギ あさつき
	14日	ひじきごはん(防災食) みそ汁、果物	赤みそ	じゃが芋	人参、玉ねぎ、果物
	15日、29日	豚肉と大根のごまみそ煮 酢のもの	豚肉、白みそ しらす干し、わかめ	片栗粉、さとう、すりごま	大根、人参、ねぎ きゅうり
	16日	ビーフンスープ ソテー	豚肉	ビーフン、油	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 コーン缶、キャベツ
	18日	五目きしめん、チーズ	油揚、焼かまぼこ 花かつお、チーズ	干きしめん	人参、ねぎ、ほうれん草
	20日	すき煮丼 切干大根のごま酢あえ	豚肉、ひじき	角ふ、油、さとう すりごま、ごま油	しらたき、玉ねぎ、白菜、人参 春菊、切干大根、きゅうり
	22日	みそおでん ひじきの中華あえ	生揚、はんぺん、赤みそ 卵、ひじき	里芋、さとう、ごま油、すりごま	こんにゃく、大根 にんじん、きゅうり
	28日	中華飯 切干大根のマヨあえ	豚肉、ツナ缶	油、片栗粉、ごま油 マヨネーズ、さとう	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ 切干大根、きゅうり
	誕生会3日	ちらし寿司 すまし汁、果物	味付けまぐろ缶詰、しらす干し 刻みのり、豆腐、わかめ	さとう、油	人参、かんぴょう、しいたけ きゅうり、みつば、果物
間 食	1日	ぼたもち	きな粉	米 もち米 さとう	
	2日、22日	大学芋		さつま芋 油 さとう	
	6日	ミルククリームサンド	牛乳	サンドイッチ用食パン コーンスターチ さとう	
	7日、31日	ほうれん草蒸しパン		小麦粉 さとう 油	ほうれん草 コーン缶
	8日	レモンラスク		レモン果汁 食パン さとう	
	9日、23日	おにぎり		米	
	10日	ポップコーン		ポップコーン	
	13日、27日	草団子	きな粉	上新粉 白玉粉 さとう	ほうれん草
	14日	ゼリー 菓子		ゼリー 菓子	
	15日、29日	フライドポテト		じゃが芋 油	
	16日、30日	南瓜パンケーキ	牛乳	ホットケーキミックス さとう 油 バター	南瓜
	17日	ムース 菓子		ムース 菓子	
	20日、28日	ジャムサンド		食パン ジャム	
	24日	ピザパンケーキ	ウインナー	さとう ホットケーキミックス	トマトジュース パセリ
	誕生会3日	3食蒸しパン	豆乳生クリーム	小麦粉 油 さとう	ほうれん草 いちご

※ 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。