

令和5年7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、29日	五目うどん	豚肉	干めん	人参、しいたけ、小松菜
	3日、20日	とんしゃぶきゅうり 切干大根の炒め煮、果物	豚肉、乾燥わかめ ツナ缶	さとう、いりごま、ごま油 油	しょうが、きゅうり、もやし 切干大根、人参、果物
	4日、18日	かみなり汁 南瓜煮付、果物(18日)	豆腐、豚肉、赤みそ	ごま油、さとう	なす、人参、しめじ、あさつき 南瓜、果物(18日)
	6日、31日	ひじきごはん、果物(31日) そうめん汁、春雨スープ(31日)	ひじき、油揚、焼ちくわ	油、そうめん、春雨(31日)	人参、コーン缶、しいたけ、冬瓜 さやいんげん、オクラ、果物(31日)
	7日	チャーハン、からあげ きゅうりスティック、パイン	ベーコン、鶏肉	油	人参、玉ねぎ、あさつき レタス、きゅうり、パイン缶
	8日、22日	肉みそうどん チーズ	豚挽肉、赤みそ チーズ	干めん、油、さとう	玉ねぎ、人参、あさつき
	10日、24日	ビーフンソテー ドレッシングあえ	豚肉	ビーフン、油、さとう	玉ねぎ、人参、ピーマン トマト、きゅうり、コーン缶
	11日、25日	魚のカレー揚げ 昆布あえ、パイン缶	白身魚、塩昆布	片栗粉、油	キャベツ、人参、小松菜 パイン缶
	12日、26日	豆腐の五目煮 ソテー	豆腐、豚肉	春雨、油、片栗粉	しょうが、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、キャベツ、コーン缶
	13日、27日	豆乳コーンスープ煮 モロヘイヤのあえもの	鶏肉、無調製豆乳 しらす干し	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 モロヘイヤ
	14日、28日	ケチャップソテー スープ	鶏肉、豆腐	油	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、チンゲン菜、えのき茸
	15日	簡易給食			
	19日	ツナの卵とじ 酢のもの	ツナ缶、卵 乾燥わかめ	じゃが芋、さとう	人参、玉ねぎ、ほうれん草 きゅうり、みかん缶
	21日	煮魚 じゃが芋の炒め煮	白身魚	さとう、じゃが芋、油	しょうが、玉ねぎ 人参、さやいんげん
	誕生会5日	夏野菜のカレー 海藻サラダ、果物	豚挽肉、プレーンヨーグルト 乾燥わかめ	油、上新粉、バター さとう	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、しょうが にんにく、キャベツ、きゅうり、果物
間食	3日、20日	ココアいろいろ		上新粉 さとう	
	4日	リンゴジャムクッキー	無調整豆乳	パン粉 米粉 りんごジャム 米粉ホットケーキミックス	
	6日、18日	豆乳ホットケーキ	無調製豆乳	米粉ホットケーキミックス 米粉 さとう 油	
	7日	チョコバナナ フライドポテト		じゃが芋 さとう 油	バナナ
	10日、24日	ドロップドーナツ	無調整豆乳	さとう 油 米粉ホットケーキミックス	
	11日	オレンジゼリー チーズ	チーズ	さとう	100%オレンジジュース
	12日、26日	わらびもち	きな粉	わらびもち粉 さとう	
	13日、27日	鮭おにぎり	サケフレーク	米	
	14日	ヨーグルトあえ	プレーンヨーグルト		もも缶 パイン缶 みかん缶
	19日	プリン 菓子		プリン 菓子	
	21日	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト	菓子	
	25日	いなりごはん	油揚	米 さとう	
	28日	ゼリー チーズ	チーズ	ゼリー	
	31日	ゆでとうもろこし			とうもろこし
	誕生会5日	アイスクリーム 菓子	アイスクリーム	菓子	

※ 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。