

令和5年10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	
		体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子をととのえる	
給 食	2日、16日	のっぺい汁 ひじきの炒め煮、果物	鶏肉、ひじき、生揚	里芋、片栗粉、油、さとう	大根、しめじ、ねぎ 人参、果物
	3日	まぜごはん すまし汁	鶏肉、豆腐、乾燥わかめ	油	人参、しめじ、さやえんどう
	4日	クリームシチュー ドレッシングあえ	鶏肉、乾燥わかめ	じゃが芋、油、シチュールウ	人参、玉ねぎ きゅうり、みかん缶
	5日、19日	生揚の中華風炒め れんこんサラダ	生揚、豚挽肉 ツナ缶	ごま油、片栗粉 さとう、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しいたけ チンゲン菜、れんこん、きゅうり
	6日、25日	チキンソテー わかめスープ、果物(25日)	鶏肉、乾燥わかめ	じゃが芋、油	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、えのき茸、あさつき、果物(25日)
	10日、24日	親子丼、酢のもの	鶏肉、卵	さとう	人参、玉ねぎ、えのき茸、みつば キャベツ、きゅうり、みかん缶
	11日	さつま芋のかき揚げ おひたし、パイン缶	焼ちくわ、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
	12日、26日	豚のすき煮 みそ汁	豚肉 乾燥わかめ、赤みそ	角ふ、油、さとう、じゃが芋	しらたき、白菜、玉ねぎ、ねぎ しいたけ
	13日、23日	白身魚のカレーソース煮 ソテー	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、さやいんげん チンゲン菜、コーン缶
	14日、28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
	17日、31日	鮭のちゃんちゃん焼き 大根の炒め煮	生さけ、赤みそ 油揚	油、さとう	キャベツ、人参、玉ねぎ エリンギ、大根
	18日、30日	高野豆腐のうま煮 白菜のあえもの、果物	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 白菜、果物
	21日	スープそば チーズ	豚肉、チーズ	中華そば、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜 ねぎ
	27日	あんかけスパゲッティ ブロッコリーのあえもの、パン	ウインナー(無着色) しらす干し	スパゲッティ、油、さとう 片栗粉、パン	玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース ブロッコリー
	誕生会20日	ビビンバ スープ、果物	豚挽肉、赤みそ 豆腐、乾燥わかめ	ごま油、さとう、すりごま	しょうが、人参、ほうれん草 大根、にんにく、果物
間 食	2日、16日	パナコッタいちごソース	牛乳 生クリーム	いちごジャム さとう	
	3日	プリン 菓子		プリン 菓子	
	4日	おにぎり		米	
	5日、19日	果物 菓子		菓子	果物
	6日、18日	南瓜ドーナツ	無調整豆乳	ホットケーキミックス 油	南瓜
	10日、24日	きび団子	きな粉	上新粉 白玉粉 さとう	
	11日、25日	りんごゼリー チーズ	チーズ	さとう	100%りんごジュース
	12日、26日	芋きんとん	無調整豆乳	さつま芋 さとう	
	13日、23日	沖縄風まぜごはん	豚挽肉 糸切り昆布	米 さとう	人参 しいたけ
	17日、31日	小倉パンケーキ	ゆで小豆缶	小麦粉 さとう 油	
	27日	にんじんケーキ	無調整豆乳	ホットケーキミックス さとう	人参
	30日	おばけパン	無調整豆乳	パン ホットケーキミックス さとう	
誕生会20日	カステラケーキ	豆乳生クリーム	カステラ 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。