

令和5年11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	ビーフンスープ ひじきの中華あえ、パン	豚肉、ひじき	ビーフン、油 ごま油、さとう、すりごま、パン	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 コーン缶、きゅうり
	2日、16日	さばのみそ煮 切干大根の炒め煮、果物	さば、赤みそ、油揚	さとう、油	しょうが、切干大根 人参、しいたけ、果物
	4日、18日	肉うどん	豚肉	干めん	人参、玉ねぎ、しいたけ 小松菜
	6日	ヘルシーチキンナゲット いそあえ、パイン缶	鶏肉、おから、豆腐 刻みのり	片栗粉、油	玉ねぎ、白菜、人参 もやし、パイン缶
	7日、21日	鶏肉とさつまいものうま煮 納豆あえ	鶏肉、納豆	さつまいも、油、さとう マヨネーズ	玉ねぎ、人参、さやいんげん ほうれん草、コーン缶
	8日	しのだ井 金時豆の煮付、果物	油揚、焼かまぼこ、卵 金時豆	さとう	人参、玉ねぎ、水菜 果物
	9日、30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
	10日、24日	かじきのあんかけ丼 ブロッコリーのサラダ	白身魚	油、片栗粉、ごま油	人参、玉ねぎ、ねぎ ブロッコリー、コーン、キャベツ(24日)
	11日、25日	あんかけうどん チーズ	豚肉、チーズ	干めん、片栗粉	人参、小松菜、ねぎ
	13日	カレーライス 果物	豚肉	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、果物
	14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
	15日	ピラフ スープ	豚挽肉、乾燥わかめ	油	人参、コーン、グリーンピース 玉ねぎ
	17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
	20日	鶏のからあげ ポテトサラダ、パイン	鶏肉、おから	油、じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり、パイン缶
	27日	豚肉と大根のうま煮 白菜のごまあえ、果物	豚肉、しらす干し	さとう、すりごま	大根、人参、れんこん、ねぎ 白菜、果物
	28日	関東煮風、ソテー	生揚、はんぺん、卵 ツナ缶	里芋、油	こんにゃく、大根、キャベツ
	29日	ポークとマカロニのソテー 春雨スープ、パン	豚肉、乾燥わかめ	マカロニ、油、春雨、パン	玉ねぎ、人参、ピーマン しめじ、チンゲン菜
	誕生会22日	ドライカレー かき玉スープ、果物	豚挽肉、卵、豆腐 乾燥わかめ	油、上新粉、バター、片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが、にんにく、果物
間 食	1日、29日	肉ちまき	豚肉	もち米 油 さとう	ねぎ しょうが エリンギ
	2日、16日	芋けんぴ		さつまいも 油	
	6日、20日	ぶどうゼリー チーズ		さとう チーズ	100%ぶどうジュース
	7日、21日	レモンラスク		食パン さとう バター	レモン果汁
	8日	ミルフィーユおさつ		バター さつまいも 油 ゴマ	
	9日、30日	お好み焼	豚肉 青のり 花かつお	お好み焼き粉 油	キャベツ あさつき
	10日	黒糖蒸しパン	無調整豆乳	米粉 油 黒糖	
	13日	ゼリー 菓子		ゼリー 菓子	
	14日	スイートポテト	豆乳	さつまいも 米粉 油 マッシュポテト さとう	
	15日	ムース ラムネ		ムース ラムネ	
	17日	マフィン	豆乳	米粉 さとう 油 メープルシロップ	
	24日	菓子		菓子	
	27日	ココアマーブルケーキ	牛乳	小麦粉 さとう バター	
	28日	おさつボール		白玉粉 さつまいも さとう 油	
誕生会22日	カステラケーキ	豆乳生クリーム	カステラ さとう	みかん缶 パイン缶	

※ 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。