

令和4年12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	1日、15日	○△白菜と肉団子のスープ煮 じゃこ炒め	鶏挽肉、しらす干し	片栗粉、春雨、油	しょうが、白菜、人参 キャベツ
	2日、16日	フライドチキン ポテトサラダ、パイン缶	鶏肉	片栗粉、油 じゃが芋、マヨネーズ	にんにく、人参、きゅうり パイン缶
	3日、17日	○△みそラーメン	豚肉、白みそ、赤みそ	中華そば、油、さとう すりごま、ごま油	人参、もやし、ねぎ、にんにく
	5日、19日	○△白身魚の酢豚風 △スープ、果物	白身魚、豆腐、わかめ	油、さとう、片栗粉	人参、玉ねぎ、あさつき、果物
	6日、20日	△カレースパソテー りんごのサラダ、パン(20日)	鶏肉	スパゲッティ、パン(20日) 油、さとう	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、りんご
	7日、21日	○△中華風かき玉スープ ○ブロッコリーのおひたし	豚肉、豆腐、卵 花かつお	片栗粉、ごま油	しょうが、人参、チンゲン菜 玉ねぎ、ブロッコリー
	8日	○ひじきと大豆の煮物 ○白菜のあえもの	水煮大豆、ひじき ツナ缶	じゃが芋、油、さとう	人参、さやいんげん 白菜
	9日、23日	△カリフラワーのクリームシチュー ソテー、果物、パン(9日)	豚肉、スキムミルク チーズ	じゃが芋、油、上新粉 パン(9日)	カリフラワー、人参、玉ねぎ パセリ、ほうれん草、コーン缶、果物
	10日、24日	○しのだうどん、チーズ	油揚、焼かまぼこ、チーズ	干めん	ほうれん草
	12日、26日	○ぶり大根、酢のもの	ぶり、わかめ	さとう	大根、人参、しょうが きゅうり、みかん缶
	13日、27日	○鶏肉とさつま芋のうま煮 みそ汁、果物(13日)	鶏肉、油揚、赤みそ	さつま芋、油、さとう	玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース 水菜、えのき茸、果物(13日)
	14日、28日	○豚丼 ○切干大根のサラダ	豚肉、わかめ	油、さとう	人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ 切干大根、きゅうり
	誕生会22日	ケチャップライス △スープ、果物	ツナ缶、豆腐	油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン コーン缶、もやし、あさつき、果物
間 食	1日、15日	ドロップドーナツ	豆乳	ホットケーキミックス さとう 油	
	2日、16日	ぶどうゼリー チーズ	チーズ	さとう	100%ぶどうジュース
	5日、19日	フライドポテト		じゃが芋 油	
	6日、23日	ピザパンケーキ	ウインナー(無着色) 粉チーズ	ホットケーキミックス 小麦粉 油	トマトジュース 玉ねぎ
	7日、21日	ココアきな粉蒸しパン	きな粉	小麦粉 さとう	
	8日	ゼリー 菓子		ゼリー 菓子	
	9日、20日	●しらすごはん	しらす干し	米 油	ほうれん草
	12日、26日	●チャーハン	豚肉	米 油	人参 玉ねぎ ピーマン
	13日	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト	菓子	
	14日、28日	南瓜ジャムサンド		食パン さとう	南瓜
	27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
	誕生会22日	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ	

※ 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。