

令和7年

10月

保育所給間食こんだて

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	カレーライス コールスローサラダ、パイン缶	豚肉	油、じゃが芋、カレールウ マヨドレ	玉ねぎ、人参、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン缶、パイン缶
	2日、14日	どて煮 ブロッコリーのサラダ	豚肉、赤みそ	さとう、油	しょうが、こんにゃく、大根、人参 ねぎ、ブロッコリー、コーン缶
	3日、15日	煮魚 じゃが芋の煮物	メカジキ	さとう、じゃが芋	しょうが 玉ねぎ、人参
	4日、11日	スープそば、チーズ	豚肉、チーズ	中華そば、ごま油、片栗粉	人参、もやし、干しいたけ チンゲン菜、ねぎ
	6日、28日	竜田揚げ いそあえ、パイン缶	鶏肉、刻みのり	油、片栗粉	しょうが、キャベツ、小松菜 もやし、パイン缶
	7日、21日	メカジキのクリームシチュー ソテー	メカジキ、スキムミルク 牛乳	じゃが芋、油、米粉 ごま油	人参、玉ねぎ、さやいんげん キャベツ、コーン缶
	8日、24日	マーボー豆腐丼 南瓜煮付、みかん	豆腐、豚挽肉、赤みそ	油、さとう、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 ねぎ、しょうが、南瓜、みかん
	9日、23日	チキンソテー わかめスープ	鶏肉、わかめ	油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン チンゲン菜
	10日、20日	豆腐のカレー煮 しらすのソテー	豆腐、豚挽肉 しらす干し、ベーコン	油、さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 しょうが、小松菜
	16日、30日	とり煮丼 ツナのあえもの	鶏肉、ツナ缶	油、さとう	人参、玉ねぎ、えのき茸 もやし、きゅうり
	17日、29日	豚肉と大根のごまみそ煮 れんこん金平、りんご(17日のみ)	豚肉、白みそ	片栗粉、さとう、すりごま ごま油	大根、人参、ねぎ れんこん、りんご
	誕生会22日	ビビンバ スープ、りんご	豚挽肉、赤みそ、豆腐	ごま油、さとう、すりごま	しょうが、人参、大根、もやし、ほうれん草 にんにく、白菜、あさつき、りんご
	25日	惣菜パン	卵、ツナ缶	食パン、マヨネーズ マーガリン	玉ねぎ
	27日	高野豆腐のうま煮 中華あえ	高野豆腐、豚肉 しらす干し	じゃが芋、油、さとう ごま油	人参、(冷)グリーンピース キャベツ、水菜
	31日	カレーライス 南瓜サラダ、パイン缶	豚肉、ツナ缶	油、じゃが芋、カレールウ マヨドレ	玉ねぎ、人参、にんにく かぼちゃ、きゅうり、パイン缶
間食	1日、15日	ココアいろいろ		米粉 さとう	
	2日、21日	ココアマーブルケーキ	牛乳	米粉ホットケーキミックス 米粉 さとう バター	
	3日、31日	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト	菓子	
	4日、11日 18日、25日	菓子		菓子	
	6日	お月見ゼリー	牛乳	さとう	100%オレンジジュース
	7日、27日	鮭しめじごはん	サケフレーク	米 油	しめじ
	8日、24日	沖縄風まぜご飯	豚挽肉 糸切り昆布	米 さとう	干しいたけ 人参
	9日、23日	ハッシュドポテト		ハッシュドポテト 油	
	10日、20日	ラ・フランスゼリー チーズ	チーズ	ラ・フランスゼリー	
	14日	小倉パンケーキ	牛乳、ゆで小豆缶	米粉ホットケーキミックス 油 さとう	
	16日、29日	ムース 菓子		ムース 菓子	
	17日、28日	蒸し芋		さつま芋	
	30日	ハロウィンパンケーキ	牛乳	米粉ホットケーキミックス 油 さとう バター	かぼちゃ
	誕生会22日	ショコラケーキ	生クリーム	米粉のガトーショコラ	パイン缶 みかん缶

※献立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。