

令和7年 11月 新富のぞみ保育園給食こんだて

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、22日 おにぎり	焼のり、鮭、昆布		ごま							
	4日、17日 ポテトとコーンの煮物 ワインナーソテー	豚肉、ワインナー		じゃが芋、油		人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 チンゲン菜					
	5日、12日 豆腐の中華風炒め 春雨スープ	豆腐、豚肉、わかめ		油、さとう、片栗粉、ごま油 春雨		人参、玉ねぎ、エリンギ、ねぎ チンゲン菜、もやし					
	6日、21日 大根とつくねの煮物 みそ汁	鶏挽肉、豆腐、わかめ 赤みそ、白みそ		片栗粉		しょうが、大根、人参、ねぎ あさつき					
	7日、20日 照焼、ジャーマンポテト みかん	メカジキ、ベーコン		じゃが芋、油		しょうが、人参、玉ねぎ (冷)グリンピース、みかん					
	8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					
	10日、26日 ヘルシーチキンナゲット 昆布あえ、パイン缶	鶏挽肉、おから、豆腐 塩昆布		片栗粉、油		玉ねぎ、キャベツ、人参 きゅうり、パイン缶					
	誕生会11日 ドライカレー スープ、みかん	豚挽肉、わかめ		油、上新粉、バター		玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが にんにく、キャベツ、コーン缶、みかん					
	13日、25日 鶏肉とさつま芋のうま煮 納豆あえ	鶏肉、納豆		さつま芋、油、さとう マヨドレ		玉ねぎ、人参 ほうれん草、コーン缶					
	14日、28日 白身魚の中華煮 白菜のおひたし	メカジキ、花かつお		油、片栗粉、ごま油		玉ねぎ、人参、もやし チンゲン菜、しめじ、白菜					
	15日、29日 みそ煮込みうどん、チーズ	鶏肉、油揚、赤みそ チーズ		干めん		人参、しいたけ、ねぎ					
	18日、27日 白菜のクリームシチュー りんごのサラダ	豚肉、スキムミルク 牛乳		じゃが芋、油、上新粉、さとう		人参、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、りんご					
	19日 のっぺい汁 ひじきの炒め煮	鶏肉、ひじき 生揚、ツナ缶		里芋、片栗粉、ごま油、さとう		人参、大根、えのき茸、ねぎ					
一日平均副食給与栄養量	エネルギー 199 kcal	たんぱく質 10.5 g	脂質 7.1 g	カルシウム 80 mg	鉄 1.1 mg	ビタミンA 194 μg_{RAE}	ビタミンB1 0.18 mg	ビタミンB2 0.15 mg	ビタミンC 23 mg	食物繊維 3.1 g	食塩相当量 1.7 g
間食	1日、8日、15日 22日、29日 菓子			菓子							
	4日、17日 ぶどうゼリー 菓子			さとう 菓子		100%ぶどうジュース					
	5日、19日 豆乳パンケーキ	豆乳		米粉のホットケーキミックス さとう 油 バター							
	7日、20日 いちごクレープ			いちごクレープ							
	6日 ももゼリー 菓子			ももゼリー 菓子							
	10日、26日 そぼろごはん	豚挽肉		米 さとう		人参 さやいんげん					
	誕生会11日 ショコラケーキ	生クリーム		米粉のガトーショコラ さとう		パイン缶 みかん缶					
	12日、21日 鮭おにぎり	焼のり サケフレーク		米 油		ほうれん草					
	13日、25日 ココアケーキ	牛乳		米粉のホットケーキミックス 米粉 さとう バター							
	14日、28日 ヨーグルト 菓子	ヨーグルト		菓子							
	18日、27日 芋けんぴ			さつま芋 油							
一日平均間食給与栄養量	エネルギー 136 kcal	たんぱく質 3.2 g	脂質 3.1 g	カルシウム 37 mg	鉄 0.4 mg	ビタミンA 26 μg_{RAE}	ビタミンB1 0.04 mg	ビタミンB2 0.05 mg	ビタミンC 3 mg	食物繊維 0.9 g	食塩相当量 0.4 g

※ こんだてで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。