

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 ウインナーソテー					豚肉、ウインナー			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、油揚げ、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 生揚げ、ツナ缶			里芋、片栗粉、ごま油、さとう			人参、大根、えのき茸、ねぎ		
間食	一日平均 副食給養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量			
		199 kcal	10.5 g	7.1 g	80 mg	1.1 mg	194 μg RAE	0.18 mg	0.15 mg	23 mg	3.1 g	1.7 g			
	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	そばろごはん					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 間食給養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量			
		136 kcal	3.2 g	3.1 g	37 mg	0.4 mg	26 μg RAE	0.04 mg	0.05 mg	3 mg	0.9 g	0.4 g			

※ 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。