

令和7年 12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、15日	とり煮丼 もやしのあえもの、みかん	鶏肉、しらす干し				人参、玉ねぎ、生しいたけ ほうれん草、きゅうり、もやし、みかん				
	2日、22日	カリフラワーのクリームシチュー コーンサラダ	鶏肉、牛乳	じゃが芋、油 クリームシチュールウ、さとう			カリフラワー、人参、玉ねぎ コーン缶、キャベツ、水菜				
	3日、16日	炒り豆腐 ソテー	豆腐、豚肉、ツナ缶	油、さとう、じゃが芋			玉ねぎ、人参、しめじ チンゲン菜、ピーマン				
	4日、17日	セロリのキーマカレー ブロッコリーのあえもの	豚挽肉、しらす干し	油、上新粉			セロリ、玉ねぎ、人参、しょうが にんにく、ブロッコリー				
	5日、18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				
	6日、20日	肉うどん、チーズ	豚肉、チーズ	干めん			人参、玉ねぎ、干しいたけ 小松菜				
	8日、25日	太平燕、ナムル	豚肉、焼きかまぼこ	春雨、油 ごま油、さとう、すりごま			玉ねぎ、人参、キャベツ 干しいたけ、ほうれん草、もやし				
	9日、26日	さばのみそ煮 大根の炒め煮、みかん	さば、赤みそ、生揚	さとう、油			しょうが、大根、さやいんげん みかん				
	10日、24日	ひじきと大豆の煮物 白みそ汁	大豆水煮、ひじき、白みそ	じゃが芋、油、さとう			人参、(冷)グリンピース 大根、えのき茸、小松菜				
	11日	ビーフンソテー スープ	豚肉、豆腐、わかめ	ビーフン、油			玉ねぎ、人参、にら 白菜				
	12日、23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 マヨドレ			にんにく、きゅうり、人参、パイン缶 (23日のみブロッコリー、ミニトマト、コーン缶)				
	13日	おにぎり	焼きのり、鮭、昆布	ごま							
	27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				
	誕生会19日	ケチャップライス スープ、りんご	ツナ缶、豆腐 わかめ	油、片栗粉			玉ねぎ、人参、エリンギ ピーマン、あさつき、りんご				
一日平均副食給栄養量	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
	208 kcal	11.0 g	8.1 g	79 mg	1.2 mg	185 μg_{RAE}	0.18 mg	0.17 mg	23 mg	2.7 g	1.7 g
間食	1日、24日	フルーツミックス、菓子				菓子			もも缶 パイン缶 みかん缶		
	2日、22日	大学芋				さつま芋 油 さとう					
	3日、17日	ヨーグルトケーキ	プレーンヨーグルト 牛乳			米粉ホットケーキミックス 米粉 さとう バター					
	4日	ポテトのチーズ焼き	牛乳 粉チーズ			じゃが芋 片栗粉 バター					
	5日、18日	ピザパンケーキ	粉チーズ ウインナー(無着色)			米粉ホットケーキミックス 米粉 油			玉ねぎ トマトジュース		
	6日、13日、20日、27日	菓子				菓子					
	8日	アップルパン				ロールパン(めろん組米粉パン) さとう バター			りんご		
	9日、25日	さけごはん	サケフレーク 青のり			米					
	10日、23日	豆乳ココアプリン	無調整豆乳			さとう					
	11日	りんごタルト ●・●組バナナスティックケーキ				りんごタルト バナナスティックケーキ					
	12日	ヨーグルト・菓子	ヨーグルト			菓子					
	15日	いちごクレープ				いちごクレープ					
	16日	りんごゼリー・菓子				さとう 菓子			100%りんごジュース		
	誕生会19日	クリスマスケーキ				クリスマスケーキ					
	26日	プリン・菓子 ●・●組菓子なし				プリン 菓子					
一日平均間食給与栄養量	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
	127 kcal	2.8 g	2.8 g	33 mg	0.4 mg	17 μg_{RAE}	0.04 mg	0.05 mg	5 mg	0.8 g	0.3 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。

