

指定日	こんだて名	おもな材料のはたらき			
		赤 群 体をつくるもとになる	黄 群 エネルギーのもとになる	緑 群 体の調子をとのえる	
3歳以上児用	1日、15日	○のっぺい汁 ○ひじきの中華あえ、バナナ	鶏肉、ひじき	里芋、片栗粉 ごま油、さとう、すりごま	えのき茸、大根、ねぎ きゅうり、人参
	2日、30日	○豚のすき煮 ○わかめの炒め物、みかん	豚肉、生わかめ、ツナ缶	角ふ、油、さとう	しらたき、白菜、玉ねぎ 生しいたけ、切干大根、みかん
	3日、17日、31日	○△五目中華、ヨーグルト	豚肉、チーズ	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草
	5日、19日	○チキンソテー ドレッシングあえ	鶏肉	じゃが芋、油、さとう	しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ キャベツ、きゅうり、みかん缶
	6日、20日	鮭のちゃんちゃん焼 ○納豆あえ、すまし汁	生さけ、赤みそ、納豆	油、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、コーン缶
	7日、21日	○親子丼、青菜炒め、ししゃも	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう、油	人参、玉ねぎ、みつば、青菜
	8日、22日	○八宝豆腐、酢のもの、ゼリー	豆腐、豚肉 しらす干し、生わかめ	油、片栗粉、ごま油、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ チンゲン菜、きゅうり
	9日、23日	ポークスパサテー △スープ、パン、ジュース	豚肉	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、あさつき
	10日、24日	みそ煮込みうどん、ヨーグルト	鶏肉、油揚、赤みそ	干めん	人参、ねぎ
	12日、26日	さつま芋のかき揚げ ○おひたし、パイン缶	ロースハム、花かつお	さつま芋、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 青菜、もやし、パイン缶
	13日、27日	△白身魚のカレーソース煮 ○ブロッコリーのごまあえ、パン	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉、すりごま	玉ねぎ、(冷)グリーンピース ブロッコリー
	14日、28日	○炒り豆腐、○南瓜煮付 みそ汁	豆腐、鶏挽肉、卵	油、さとう	玉ねぎ、人参、ほうれん草 南瓜、しめじ、ねぎ
	誕生会	△ドライカレー マカロニサラダ、りんご	豚挽肉	油、上新粉、バター マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、りんご
3歳未満児用	1日、15日	○のっぺい汁 ○ひじきの中華あえ、バナナ	鶏肉、ひじき	里芋、片栗粉 ごま油、さとう、すりごま	えのき茸、大根、ねぎ きゅうり、人参
	2日、30日	○豚のすき煮 ○わかめの炒め物、みかん	豚肉、生わかめ、ツナ缶	角ふ、油、さとう	しらたき、白菜、玉ねぎ 生しいたけ、切干大根、みかん
	3日、17日、31日	○△五目中華、ヨーグルト	豚肉、チーズ	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草
	5日、19日	○チキンソテー ドレッシングあえ	鶏肉	じゃが芋、油、さとう	しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ キャベツ、きゅうり、みかん缶
	6日、20日	鮭のちゃんちゃん焼 ○納豆あえ、すまし汁	生さけ、赤みそ、納豆	油、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、コーン缶
	7日、21日	○親子丼、青菜炒め、ししゃも	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう、油	人参、玉ねぎ、みつば、青菜
	8日、22日	○八宝豆腐、酢のもの、ゼリー	豆腐、豚肉 しらす干し、生わかめ	油、片栗粉、ごま油、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ チンゲン菜、きゅうり
	9日、23日	ポークスパサテー △スープ、パン、ジュース	豚肉	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、あさつき
	10日、24日	みそ煮込みうどん、ヨーグルト	鶏肉、油揚、赤みそ	干めん	人参、ねぎ
	12日、26日	さつま芋のかき揚げ ○おひたし、パイン缶	ロースハム、花かつお	さつま芋、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 青菜、もやし、パイン缶
	13日、27日	△白身魚のカレーソース煮 ○ブロッコリーのごまあえ、パン	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉、すりごま	玉ねぎ、(冷)グリーンピース ブロッコリー
	14日、28日	○炒り豆腐、○南瓜煮付 みそ汁	豆腐、鶏挽肉、卵	油、さとう	玉ねぎ、人参、ほうれん草 南瓜、しめじ、ねぎ
	誕生会	△ドライカレー マカロニサラダ、りんご	豚挽肉	油、上新粉、バター マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、コーン缶、りんご

※ 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。  
 ※ 献立名の頭に使用する調味料のマークがついています。

○ しょうゆ・白しょうゆ  
 △ スープの素