

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 体の調子をととのえる	
3歳以上児用	2日、16日、30日	○△ビーフンスープ りんごのサラダ、パン、ジュース	豚肉	ビーフン、油、さとう	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 キャベツ、きゅうり、りんご
	17日	○さばのみそ煮 ○切干大根の炒め煮、みかん	さば、赤みそ、生揚	さとう、油	しょうが、切干大根、人参 さやいんげん、みかん
	4日、18日	○しのだ丼 ○れんこん金平、バナナ	油揚、卵	さとう、油	人参、玉ねぎ、干しいたけ みつば、れんこん
	5日、19日	○豆腐の中華風炒め ○金時豆の煮付、ゼリー	豆腐、鶏肉、金時豆	油、さとう、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、チンゲン菜
	6日、20日	○カレーソテー △わかめスープ	豚肉、生わかめ	油	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、えのき茸
	7日、21日	○△スープそば、ヨーグルト	豚肉、チーズ	中華そば、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜 ねぎ
	9日	○鶏肉とさつまいものうま煮 ○ブロッコリーのおひたし、柿	鶏肉、花かつお	さつまいも、油、さとう	玉ねぎ、人参、さやいんげん ブロッコリー、柿
	10日、24日	△白菜のクリームシチュー ドレッシングあえ、パン、ジュース	豚肉、スキムミルク 生わかめ	じゃが芋、油、上新粉 春雨、さとう	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ パセリ、みかん缶
	11日、25日	△ヘルシーチキンナゲット ○ゆかりあえ、パイン缶	鶏挽肉、おから、豆腐	片栗粉、油	玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、パイン缶
	12日	○関東煮風、白みそ汁 フルーツミックス	生揚、はんぺん、卵 白みそ	じゃが芋、焼麩	大根、えのき茸、ねぎ
	13日、27日	○魚の香味炒め ○昆布とじゃが芋の煮物	メカジキ、糸切り昆布	油、じゃが芋、さとう	ねぎ、しょうが 玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース
	14日、28日	○あんかけうどん ヨーグルト	鶏肉	干めん、片栗粉	人参、青菜、ねぎ
	誕生会	○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、ほうれん草 にんにく、あさつき、りんご
3歳未満児用	2日、16日、30日	○△ビーフンスープ りんごのサラダ、パン、ジュース	豚肉	ビーフン、油、さとう	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 キャベツ、きゅうり、りんご
	17日	○さばのみそ煮 ○切干大根の炒め煮、みかん	さば、赤みそ、生揚	さとう、油	しょうが、切干大根、人参 さやいんげん、みかん
	4日、18日	○しのだ丼 ○れんこん金平、バナナ	油揚、卵	さとう、油	人参、玉ねぎ、干しいたけ みつば、れんこん
	5日、19日	○豆腐の中華風炒め ○金時豆の煮付、ゼリー	豆腐、鶏肉、金時豆	油、さとう、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、チンゲン菜
	6日、20日	○カレーソテー △わかめスープ	豚肉、生わかめ	油	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、えのき茸
	7日、21日	○△スープそば、ヨーグルト	豚肉、チーズ	中華そば、油、片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜 ねぎ
	9日	○鶏肉とさつまいものうま煮 ○ブロッコリーのおひたし、柿	鶏肉、花かつお	さつまいも、油、さとう	玉ねぎ、人参、さやいんげん ブロッコリー、柿
	10日、24日	△白菜のクリームシチュー ドレッシングあえ、パン、ジュース	豚肉、スキムミルク 生わかめ	じゃが芋、油、上新粉 春雨、さとう	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ パセリ、みかん缶
	11日、25日	△ヘルシーチキンナゲット ○ゆかりあえ、パイン缶	鶏挽肉、おから、豆腐	片栗粉、油	玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、パイン缶
	12日	○関東煮風、白みそ汁 フルーツミックス	生揚、はんぺん、卵 白みそ	じゃが芋、焼麩	大根、えのき茸、ねぎ
	13日、27日	○魚の香味炒め ○昆布とじゃが芋の煮物	メカジキ、糸切り昆布	油、じゃが芋、さとう	ねぎ、しょうが 玉ねぎ、人参、(冷)グリーンピース
	14日、28日	○あんかけうどん ヨーグルト	鶏肉	干めん、片栗粉	人参、青菜、ねぎ
	誕生会	○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、ほうれん草 にんにく、あさつき、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