

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歳児 誕生会	1日、15日、29日	△白身魚のトマトソース煮 ドレッシングあえ、パン、ジュース	白身魚	油、春雨、さとう	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参
	2日、16日、30日	みそけんちん汁 炒り卵、フルーツミックス	豆腐、鶏肉、赤みそ 卵	油	大根、人参、えのき茸、ねぎ チンゲン菜
	3日、17日	○△中華飯 ○南瓜煮付、メロン類	豚肉	油、片栗粉、ごま油、さとう	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ 南瓜、メロン類
	4日、18日	豚肉のみそ炒め ○きゅうりのあえもの	豚肉、赤みそ、しらす干し	油、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり
	5日、19日	○煮込みうどん、ヨーグルト	鶏肉、油揚、チーズ	干めん	人参、ねぎ
	7日、21日	△南瓜のクリームスープ ソテー、メロン類	豚肉、牛乳 ツナ缶	油	南瓜、人参、玉ねぎ、しめじ 青菜、メロン類、コーン缶
	8日	○豆腐の卵煮 ○みそあえ、プリン	豆腐、卵、赤みそ	さとう	人参、ねぎ、青菜、キャベツ さやいんげん、コーン缶
	9日、23日	○ビーフのごまだれ風味 ○鶏肉の照り煮、ゼリー	鶏肉	ビーフン、さとう、いりごま、油	人参、きゅうり、干しいたけ みかん缶
	10日	○煮魚、○じゃが芋の煮付 バナナ	白身魚	さとう、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、人参
	11日、25日	○手羽先風から揚げ ○おひたし、パイン缶	鶏肉、花かつお	片栗粉、油、さとう	キャベツ、人参、青菜、パイン缶
	12日、26日	○五目しめん、ヨーグルト	油揚、花かつお、チーズ	干きしめん	人参、しめじ、ねぎ ほうれん草
	14日、28日	○高野豆腐のうま煮 ○もずくのすまし汁	高野豆腐、豚肉、もずく	じゃが芋、油、さとう	人参、(冷)グリーンピース ねぎ
	22日	△ツナピラフ、△スープ メロン類	ツナ缶、豆腐、生わかめ	油	玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン
	22日	カレーライス、サラダ、フルーチェ	ウインナー	油、さとう、じゃがいも	オクラ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参
3歳児 誕生会	1日、15日、29日	△白身魚のトマトソース煮 ドレッシングあえ、パン、ジュース	白身魚	油、春雨、さとう	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参
	2日、16日、30日	みそけんちん汁 炒り卵、フルーツミックス	豆腐、鶏肉、赤みそ 卵	油	大根、人参、えのき茸、ねぎ チンゲン菜
	3日、17日	○△中華飯 ○南瓜煮付、メロン類	豚肉	油、片栗粉、ごま油、さとう	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ 南瓜、メロン類
	4日、18日	豚肉のみそ炒め ○きゅうりのあえもの	豚肉、赤みそ、しらす干し	油、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり
	5日、19日	○煮込みうどん、ヨーグルト	鶏肉、油揚、チーズ	干めん	人参、ねぎ
	7日、21日	△南瓜のクリームスープ ソテー、メロン類	豚肉、牛乳 ツナ缶	油	南瓜、人参、玉ねぎ、しめじ 青菜、メロン類、コーン缶
	8日	○豆腐の卵煮 ○みそあえ、プリン	豆腐、卵、赤みそ	さとう	人参、ねぎ、青菜、キャベツ さやいんげん、コーン缶
	9日、23日	○ビーフのごまだれ風味 ○鶏肉の照り煮、ゼリー	鶏肉	ビーフン、さとう、いりごま、油	人参、きゅうり、干しいたけ みかん缶
	10日	○煮魚、○じゃが芋の煮付 バナナ	白身魚	さとう、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、人参
	11日、25日	○手羽先風から揚げ ○おひたし、パイン缶	鶏肉、花かつお	片栗粉、油、さとう	キャベツ、人参、青菜、パイン缶
	12日、26日	○五目しめん、ヨーグルト	油揚、花かつお、チーズ	干きしめん	人参、しめじ、ねぎ ほうれん草
	14日、28日	○高野豆腐のうま煮 ○もずくのすまし汁	高野豆腐、豚肉、もずく	じゃが芋、油、さとう	人参、(冷)グリーンピース ねぎ
	22日	△ツナピラフ、△スープ メロン類	ツナ缶、豆腐、生わかめ	油	玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン エリンギ、あさつき、メロン類
	22日	カレーライス、サラダ、フルーチェ	ウインナー	油、さとう、じゃがいも	オクラ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参

※ 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。

※ 献立名の頭に使用する調味料のマークがついています。

★6月22日は以上児のはじめてクッキングです。

○ しょうゆ・白しょうゆ
△ スープの素