

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	
3歳以上児用	18日	△ツナピラフ △わかめスープ、フルーツミックス	ツナ缶、乾燥わかめ	油、春雨	玉ねぎ、人参、コーン缶
	5日、19日	○豚肉と大根のうま煮 ○白菜のごまあえ、みかん	豚肉	さとう、すりごま	こんにゃく、大根、人参、れんこん ねぎ、白菜、みかん
	6日、20日	チキンスパツテー、パン ○切干大根のマヨあえ、ジュース	鶏肉	スパゲッティ、油 マヨネーズ、さとう	玉ねぎ、人参、ピーマン 切干大根、きゅうり
	7日、21日	○豆腐なべ ○さつま芋の煮物、プリン	豆腐、鶏肉	さつま芋、さとう	人参、白菜、干しいたけ、青菜
	8日、22日	△シーフードチャウダー ツテー、パン、ジュース	白身魚、ロールいか スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉、バター	玉ねぎ、人参 チンゲン菜、コーン缶
	9日、23日	○しのだうどん、ヨーグルト	油揚、焼かまぼこ チーズ	干めん	ほうれん草
	25日	△ポテトとコーンの煮物 ○中華あえ、パン、ジュース	鶏肉	じゃが芋、油、ごま油、さとう	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、水菜
	12日、26日	○豚肉の柳川風 ○すまし汁、パイン缶	豚肉、卵	さとう、焼麩	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草 えのき茸、あさつき
	13日、27日	△ポテトのケチャップ煮 ○ツナのあえもの、バナナ	豚肉、ツナ缶	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、(冷)グリーンピース もやし
	14日	みそけんちん汁 酢のもの、ししゃも	豆腐、鶏肉、赤みそ しらす干し	油、さとう	大根、人参、えのき茸、ねぎ きゅうり、みかん缶
	15日、29日	○煮魚 ○ひじきと生揚げの煮物、みかん	メカジキ、ひじき、生揚げ	さとう、油	しょうが、人参、さやいんげん みかん
	16日、30日	○あんかけうどん、ヨーグルト	豚肉	干めん、片栗粉	人参、青菜、ねぎ
誕生会	△ポークストロガノフ ○海藻サラダ、りんご	豚肉、スキムミルク 生わかめ	油、上新粉、さとう	玉ねぎ、人参、エリンギ、(冷)グリーンピース にんにく、きゅうり、コーン缶、りんご	
3歳未満児用	18日	△ツナピラフ △わかめスープ、フルーツミックス	ツナ缶、乾燥わかめ	油、春雨	玉ねぎ、人参、コーン缶
	5日、19日	○豚肉と大根のうま煮 ○白菜のごまあえ、みかん	豚肉	さとう、すりごま	こんにゃく、大根、人参、れんこん ねぎ、白菜、みかん
	6日、20日	チキンスパツテー、パン ○切干大根のマヨあえ、ジュース	鶏肉	スパゲッティ、油 マヨネーズ、さとう	玉ねぎ、人参、ピーマン 切干大根、きゅうり
	7日、21日	○豆腐なべ ○さつま芋の煮物、プリン	豆腐、鶏肉	さつま芋、さとう	人参、白菜、干しいたけ、青菜
	8日、22日	△シーフードチャウダー ツテー、パン、ジュース	白身魚、ロールいか スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉、バター	玉ねぎ、人参 チンゲン菜、コーン缶
	9日、23日	○しのだうどん、ヨーグルト	油揚、焼かまぼこ チーズ	干めん	ほうれん草
	25日	△ポテトとコーンの煮物 ○中華あえ、パン、ジュース	鶏肉	じゃが芋、油、ごま油、さとう	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、水菜
	12日、26日	○豚肉の柳川風 ○すまし汁、パイン缶	豚肉、卵	さとう、焼麩	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草 えのき茸、あさつき
	13日、27日	れんこんのふわふわ揚げ ○ツナのあえもの、バナナ	豚挽肉、ツナ缶	片栗粉、油	れんこん、ねぎ、しょうが もやし
	14日	みそけんちん汁 酢のもの、ししゃも	豆腐、鶏肉、赤みそ しらす干し	油、さとう	大根、人参、えのき茸、ねぎ きゅうり、みかん缶
	15日、29日	○煮魚 ○ひじきと生揚げの煮物、みかん	メカジキ、ひじき、生揚げ	さとう、油	しょうが、人参、さやいんげん みかん
	16日、30日	○あんかけうどん、ヨーグルト	豚肉	干めん、片栗粉	人参、青菜、ねぎ
誕生会	△ポークストロガノフ ○海藻サラダ、りんご	豚肉、スキムミルク 生わかめ	油、上新粉、さとう	玉ねぎ、人参、エリンギ、(冷)グリーンピース 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