



10がつこんだてひょう



安城市保育課
安城市教育委員会 中部調理場

日 曜	こ ん だ て め い	からだをつくるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	ねつやちからになる た べ も の	お や つ
1 火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ショーロンポー はるさめサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ショーロンポー	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶん はるさめ	オレンジ かし
2 水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとせんぎりやさいのきつぱりに だいがくいも ござかな	ぎゅうにゅう ござかな とりにくだんご	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さつまいも ごま なたねあぶら さとう	はっこうにゅう かし
3 木	きしめん ぎゅうにゅう ごもきしめん ねぎいりたまごやき キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ねぎいりたまごやき	にんじん こまつな えのきたけ しいたけ キャベツ たくあんづけ	きしめん さとう ごま	おにまん
4 金	りんごパン ぎゅうにゅう キャロットポタージュ えびカツ コーンサラダ たくじょうエリンギミートドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう えびカツ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム きゅうり とうもろこし	りんごパン ホワイトルウ じゃがいも なまクリーム なたねあぶら ドレッシング	やさいゼリー
5 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ピンキーパン	
7 月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう おやこじる こめいかフライのレモンに ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく たまご とうふ いかフライ しらすぼし まぐるあぶらづけ ひじき	にんじん こまつな しいたけ レモンかじゅう ピーマン	ロウカットげんまいごはん でんぶん なたねあぶら さとう	りんごジュース ラスク
8 火	ごはん ぎゅうにゅう ふだまじる たらぎのみやき もやしときゅうりのあえもの きらずあげ	ぎゅうにゅう とりにく たらぎのみやき	はくさい こまつな にんじん えのきたけ しいたけ もやし きゅうり	ごはん ふ さとう きらずあげ	バナナ かし
9 水	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる とりにくのあまがらめ こんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ しいたけ きゅうり	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	フルーツミックスジュース かし
10 木	スライスパン ぎゅうにゅう コンソメスープ スラッピージョー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ハインツプル もも	スライスパン じゃがいも パンこ さとう ゼリー	やさいジュース ふかしいも
11 金	ごはん ぎゅうにゅう すきやき さばのみぞれに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ なまあげ さばのみぞれに わかめ	こんにやく はくさい にんじん はねぎ しろねぎ きゅうり	ごはん さとう ごま	こめごタルト
12 土	クロワッサン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	クロワッサン	
15 火	わかめごはん ぎゅうにゅう さわにわん かぼちゃのてんぷら ごまキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほんべん	にんじん たけのこ キャベツ はねぎ しろねぎ しいたけ かぼちゃのてんぷら ごぼう	わかめごはん でんぶん なたねあぶら ごま	ぶどうジュース かし
16 水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ いわしのにつけ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご いわしのにつけ	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん ほうれんそう もやし	ごはん さとう ごま	バナナ かし
17 木	ラーメン ぎゅうにゅう かんとんふうラーメン あげこめこぎょうぎ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく こめこぎょうぎ のり	はくさい もやし にんじん はねぎ しろねぎ メンマ きくらげ きゅうり	ラーメン でんぶん なたねあぶら ごま ごまあぶら	きらきらかん
18 金	ごはん ぎゅうにゅう さといものしろみそする ぶたにくのしょうがいため みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ しろみそ ぶたにく	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ たまねぎ もやし キャベツ しょうが みかん	ごはん さといも さとう でんぶん	ミニいまがわやき
19 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	クリームスティックパン	
21 月	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる てりやきハンバーグ いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ ハンバーグ のり	ごぼう にんじん だいこん はねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん ごま さとう でんぶん	さつまいもムース かし
23 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう えびのチャウダー フレンチサラダ わかどりのマーマレードやき たくじょうフレンチドレッシング	ぎゅうにゅう えび ハム だっしふんにゅう わかどりのマーマレードやき	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり	ミルクロールパン じゃがいも ホワイトルウ バター ドレッシング	フルーツゼリー
24 木	わかめごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに かつおのてりに ごぼうとえだまめのサラダ たくじょうごまドレッシング アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ほんべん かつおのてりに	こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん とうもろこし えだまめ	わかめごはん さといも さとう ごま ゼリー ドレッシング	ヨーグルト
25 金	ごはん ぎゅうにゅう すましじる れんこんサンドフライ くりりませごはんのぐ ラグビーおうえんチーズ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく チーズ れんこんサンドフライ	ほうれんそう にんじん えのきたけ しめじ	ごはん なたねあぶら くり さとう	ミニパン
26 土	クロワッサン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	クロワッサン	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそする しそきゅうり こめこホキフライのこうみソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ こめこホキフライ	だいこん にんじん ねぎ こまつな レモンかじゅう きゅうり あかじそ	ごはん さつまいも なたねあぶら さとう	チーズむしケーキ
29 火	むぎごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシライス やさいソテー いちごぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ まいたけ グリンピース キャベツ とうもろこし	むぎごはん ハヤシルウ いちごぎゅうにゅうのもと	りんご かし
30 水	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さんまのかばやき こまつなのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さんま	だいこん はねぎ しろねぎ こんにやく にんじん こまつな キャベツ	ごはん さといも でんぶん なたねあぶら さとう アーモンド	ミニプリン かし
31 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたつぷりやきそば りんごヨーグルト ソーセージのケチャップに	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こがたロールパン ちゅうかめん さとう こめあぶら	やさいジュース パンキンパフ

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

平均栄養価	エネルギー (kcal)	総たんぱく (g)	カルシウム (mg)
幼児	603	22.9	367
低年齢児	479	16.9	248



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。