



11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	金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそしる とりにくのてりやき チンゲンサイとツナのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ しろみそ とりにくのてりやき まぐろあぶらづけ	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ チンゲンサイ キャベツ	ごはん じゃがいも ごま さとう	とうにゅうジュース かし
2	土	ディナロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ディナロールパン	
5	火	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう みそにゅうめん れんこんのしそあえ あいちのごもくあつやきたまご いちじくゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ あかみそ ごもくあつやきたまご	チンゲンサイ にんじん はくさい れんこん あかじそ	ごはん だいこんば そうめん さとう ゼリー	オレンジ かし
6	水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるまき くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はるまき くきわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが にんにく もやし とうもろこし	ロウカットげんまいごはん さとう でんぶ なたねあぶら ごまあぶら	ヨーグルト
7	木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ ポイルキャベツ スティックハンバーグ たくじょうケチャップ	ぎゅうにゅう とりにく スティックハンバーグ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	サンドイッチロールパン バター ホワイトルウ なまクリーム	りんごムース かし
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる かわいいフライ たくじょうソース はくさいとにんじんのこまざるあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ かわいいフライ	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ はくさい	ごはん なたねあぶら ごま さとう	こめこスイーツポテト
9	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	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる ミンチカツ ごもくちらしずしのぐ	ぎゅうにゅう とうふ ミンチカツ しらすぼし まぐろあぶらづけ ちくわ	こまつな にんじん たけのこ えのきたけ しいたけ	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	ミニいまがわやき
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレーライス げんきサラダ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ だっしふんにゅう ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレーウ こめあぶら さとう ゼリー	みかん かし
13	水	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに つくね キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ はんぺん つくね	こんにやく にんじん さやいんげん キャベツ あおじそ	わかめごはん さとも さとう	ミニプリン かし
14	木	うどん ぎゅうにゅう にくうどん のりずあえ こめこししゃもフライのこうみソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ のり	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ はねぎ しろねぎ レモンかじゅう キャベツ もやし	うどん さとう なたねあぶら ごま	にくまん
15	金	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ オムレツ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふん オムレツ	たまねぎ にんじん みかん グリーンピース パイナップル	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも さとう ゼリー	りんごジュース かし
16	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	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくじゃがいものきんぴら さんまのにつけ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのにつけ	しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう こまつな もやし	ごはん じゃがいも ごま さとう	ミニパン
19	火	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ とりにくのからあげ もやしのナムル かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ハム とりにく かたぬきチーズ	にんじん はくさい メンマ とうもろこし きくらげ もやし きゅうり	ごはん はるさめ でんぶ なたねあぶら ごまあぶら	みかん かし
20	水	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのぎんがみやき りんご	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さばのぎんがみやき	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ りんご	ごはん さとも ごまあぶら	とうにゅうデザート
21	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう クリームスパゲティ やきソーセージ やさしいマリネ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ソーセージ	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	こがたロールパン スパゲティ こめあぶら ホワイトルウ さとう オリーブオイル	やさしいジュース ふかしも
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ビビンバ きんしたまご いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご ヨーグルト	はくさい にんじん きくらげ はねぎ しろねぎ メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん さとう ワンタンのかわ こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶどうジュース かし
25	月	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さつまいもコロッケ チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん さやいんげん だいこん しょうが もやし チンゲンサイ	わかめごはん さとう でんぶ なたねあぶら さつまいもコロッケ ごま	フルーツゼリー
26	火	ごこくごはん ぎゅうにゅう にみそ しそいりはんぺん みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しそいりはんぺん	だいこん にんじん ねぎ こんにやく みかん	ごこくごはん さとも さとう	やさしいジュース ミニどうぶつ ホットケーキ
27	水	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース キャベツいりコンソテー こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こざかな	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう こめあぶら	いちごジャム むしパン
28	木	スライスパン ぎゅうにゅう やさしいスープ はなやさしいのサラダ こめこさきみチーズいりフライ たくじょうノエッグマヨネーズ だっしふんチョコクリーム	ぎゅうにゅう ハム さきみチーズいりフライ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	スライスパン なたねあぶら ノエッグマヨネーズ だっしふんチョコクリーム	バナナ かし
29	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのしょうがに ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのしょうがに	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごま	はっこうにゅう ラスク
30	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	

※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	609	22.7	378
低年齢児	484	16.8	259



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。