



4 が つ こ ん だ て ひ よ 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 ＜あかい＞	からだのちようしを ととのえるたべもの ＜みどりいろ＞	ねつやちからになる た べ も の ＜きいろ＞	お や つ
1 水	おにぎり ぎゅうにゅう オレンジ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	オレンジ	おにぎり	ぎゅうにゅう かし
2 木	おにぎり ぎゅうにゅう バナナ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	バナナ	おにぎり フルーツゼリー	ぎゅうにゅう かし
3 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やきソーセージ サワーキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	ロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ さとう	りんごジュース かし
4 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	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに さばのみそに もやしのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく さばのみそに	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな	ごはん じゃがいも さとう	こめこタルト
7 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう やさしいスープ みどりキャベツ にくだんこのケチャップソースかけ きらずあげ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンサイ マッシュルーム きゅうり	ミルクロールパン さとう じゃがいも なたねあぶら でんぶん きらずあげ	あまなつ かし
8 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくととうふのくずじる ハンバーグのいちじくソースかけ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ ハンバーグ	はくさい にんじん れんこん チンゲンサイ レモンかじゅう とうもろこし	ごはん でんぶん ジャム ごま さとう	とうにゅうジュース かし
9 木	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう キャベツのツナに パンプキンオムレツ カラフルサラダ たくじょうフルドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン まぐるあぶらづけ パンプキンオムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり あかパブリカ とうもろこし	あいちのツイストパン じゃがいも ドレッシング	ミックスフルーツ
10 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボービーンズ しろみぎかなのフリッター はるさめサラダ たくじょうあおじそドレッシング みかんミニゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいち あかみそ しろみぎかなフリッター	にんじん たまねぎ きゅうり しろねぎ きくらげ しょうが にんにく とうもろこし はねぎ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら なたねあぶら はるさめ ゼリー	はっこうにゅう かし
11 土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	クロワッサン	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こめこいかフライのレモンに キャベツのなめたけあえ おいおいデザート	ぎゅうにゅう たまご とうふ いかフライ	にんじん なめたけ しろねぎ しいたけ レモンかじゅう ほうれんそう キャベツ はねぎ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう おいおいデザート	やさしいジュース こめこカップケーキ
14 火	わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに ショーロンポー ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ショーロンポー	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ きゅうり	わかめ ごはん さとう でんぶん ごま	バナナ かし
15 水	ごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのみそしる マヨタコフライ たけのこのとさこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし ミックスみそ マヨタコフライ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ	ごはん なたねあぶら さとう	やさしいゼリー
16 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう コーンクリームシチュー とりにくのカレーやき カラフルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにくのカレーやき	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも パター コーンスターチ ゼリー	ふかしいも
17 金	ごはん ぎゅうにゅう いりとうふ あじフライ こんぶあえ たくじょうソース	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あじフライ こんぶ	にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	ぶどうジュース かし
18 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	
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ あげしゅうまい きゅうりとかいそうのサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく えび しゅうまい かいそう	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり チンゲンサイ とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	ベルギーワッフル
21 火	ごはん ぎゅうにゅう とうふとチンゲンサイのみそしる ねぎいりたまごやき ひじきとじゃこのふりかけ むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ あかみそ ひじき ねぎいりたまごやき かつおぶし まぐるあぶらづけ しらすばし	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ピーマン	ごはん さとう むらさきいもチップス	オレンジ かし
22 水	ラーメン ぎゅうにゅう ごもくラーメンのスープ ミンチカツ はるキャベツのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ミンチカツ のり	はくさい もやし にんじん メンマ はねぎ しろねぎ キャベツ	ラーメン なたねあぶら ごま ごまあぶら	ヨーグルトあえ
23 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいほそぎりいため いわしのうめに のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに のり	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく はくさい もやし とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	りんごムース ラスク
24 金	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさしいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ	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 さとう ちゅうかめん こめあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	ヨーグルト
25 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	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう にみそ さわらのしろしょうゆやき もやしとチンゲンサイのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん あかみそ さわらのしろしょうゆやき	だいこん にんじん こんにやく ねぎ もやし チンゲンサイ	ごはん さといも さとう	パンケーキ
28 火	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのからあげ キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく	チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ あおじそ	ごはん でんぶん なたねあぶら	はっこうにゅう かし
30 木	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバのぐ きんしたまご ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく きんしたまご ヨーグルト	はねぎ しろねぎ にんじん とうもろこし はくさい しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん でんぶん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	フルーツミックスジュース こめポンパー

※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	600	22.4	357
低年齢児	479	16.6	242



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。