



5 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 ＜あかい＞	からだのちよしを とどるたべもの ＜みどり＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 金	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしのしょうがに キャベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ いわしのしょうがに あぶらあげ 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 キャベツ	ごはん さといも ごまあぶら	やさいジュース かし
2 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	
7 木	ごこごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー カラフルソテー ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ソーセージ	たまねぎ にんじん グリーンピース あかパプリカ ピーマン キャベツ とうもろこし	ごこごはん じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら ココアぎゅうにゅうのもと	ミニプリン
8 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あじのフリッター こまつなどにんじんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ あじのフリッター	ごぼう だいこん にんじん はねぎ しろねぎ こまつな	ごはん なたねあぶら ごま さとう	はっこうにゅう かし
9 土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クロワッサン	
11 月	わかめごはん ぎゅうにゅう うまに とりにくのてりやき キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう かくあげ はんぺん こんぶ とりにくのてりやき	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ たくあんづけ	わかめごはん じゃがいも さとう ごま	フルーツゼリー
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ あつやきたまご きゅうりとわかめのすのもの アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつやきたまご わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ しろねぎ こんにやく きゅうり	むぎごはん さとう ゼリー	バナナ かし
13 水	ごはん ぎゅうにゅう シャーレンどうふ あげこめこぎょうざ ちゅうかふうもやしサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび こめこぎょうざ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ きくらげ もやし キャベツ とうもろこし	ごはん さとう でんぶ なたねあぶら ドレッシング	5がついろの デザート
14 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう コーンスープ スラッピージョー れいとみかん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン みかん	サンドイッチロールパン じゃがいも バター ホワイトルウ パンこ さとう	フルーチェ
15 金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのみをしる ふりかけ こめこししゃもフライのやさいあんかけ ひじきのサラダ たくじょうクリーミドレッシング	ぎゅうにゅう こうやどうふ ミックスみそ ひじき ししゃもフライ	にんじん はねぎ しろねぎ もやし たまねぎ しいたけ さやえんどう とうもろこし ふりかけ	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう でんぶ こめあぶら ドレッシング	とうにゅうジュース ラスク
16 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ピンキーパン	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はるまき きくわかめ	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ	ごはん でんぶ さとう なたねあぶら ごまあぶら	さつまいもムース
19 火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに たらぎのみやき アスパラガスのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ たらぎのみやき	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	オレンジ かし
20 水	うどん ぎゅうにゅう カレーなんばん かぼちゃひきにくフライ キャベツのうめあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが かぼちゃひきにくフライ キャベツ うめ	うどん カレールウ でんぶ なたねあぶら ごま	ヨーグルトあえ
21 木	わかめごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ にくだんごのあまずあんかけ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール とうにゅうデザート	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ メンマ きくらげ たまねぎ ピーマン	わかめごはん はるさめ さとう	ぶどうジュース かし
22 金	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう オニオンスープ えびカツ あおパパイアのサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン えびカツ	にんじん たまねぎ とうもろこし あおパパイア ローストオニオン きゅうり	あいちのツイストパン じゃがいも なたねあぶら	はっこうにゅう こめポンパー
23 土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クロワッサン	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおかかに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さばのおかかに	にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ	ごはん アーモンド さとう	ベルギーワッフル
26 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー もちごめむし きゅうりのナムル こごかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ もちごめむし のり こごかな	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく きゅうり	むぎごはん さとう でんぶ ごま ごまあぶら	こめこタルト
27 水	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる とりにくのごまよごし キャベツともやしのおひたし ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ゆば かまぼこ とりにく	ほうれんそう にんじん えのきたけ もやし キャベツ	ごはん でんぶ なたねあぶら さとう ごま ぶどうゼリー	オレンジ かし
28 木	スライスパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー ミートローフ みどりキャベツ たくじょうケチャップ いちじくジャム	ぎゅうにゅう あさり ハム だっしふんにゅう ミートローフ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	スライスパン じゃがいも ホワイトルウ バター ジャム	やさいジュース ふかしいも
29 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのうめふうみやき ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく さわらのうめふうみやき	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	フルーツミックスジュース かし
30 土	ディナロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ディナロールパン	

※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	604	22.4	374
低年齢児	478	16.6	258



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。