



# 6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月	ごはん ぎゅうにゅう ツナとじゃがいものにつけ ねぎいりたまごやき のりずあえ	ぎゅうにゅう はんぺん まぐろあぶらづけ のり ねぎいりたまごやき	こんにやく にんじん えだまめ しいたけ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	やさいジュース かし
2火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ ショーロンポー かいそうサラダ たくじょうあおじそドレッシング さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ショーロンポー かいそう	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶん ごまあぶら さつまいもスティック	ミニプリン かし
3水	ソフトめん ぎゅうにゅう だいずいりミートソース たくじょうフレンドレッシング キャベツとアスパラのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース とうもろこし グリーンアスパラガス	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう ドレッシング	フルーチェ
4木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに さばのみぞれに こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく はんぺん さばのみぞれに	こんにやく にんじん きやいんげん こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	オレンジ かし
5金	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう サマースープ カラフルドレッシングサラダ チキンハンバーグのトマトソースかけ コーヒーぎゅうにゅうのもの	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	かぼちゃ たまねぎ オクラ トマト あかいろパプリカ きいろパプリカ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	こめこパン(こむぎいり) さとう コーヒーぎゅうにゅうのもの	りんごジュース かし
6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	
8月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさいカレー がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース スッキーニ とうもろこし	ロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ ゼリー	こめこタルト
9火	ごはん ぎゅうにゅう しらすほしりかきたまじる しのだのみそかけ キャベツのかおりあえ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう たまご しらすほし けんちんしのだ あまみそ	チンゲンサイ にんじん はねぎ しろねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり あおじそ	ごはん でんぶん	パンケーキ
10水	わかめごはん ぎゅうにゅう はちはいじる チキンたつたあげ たけのこのわふういためサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ チキンたつたあげ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん こまつな しいたけ たけのこ とうもろこし	わかめごはん なたねあぶら こめあぶら ごま ドレッシング	ぶどうジュース ラスク
11木	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのマーボー コーンしゅうまい きわかめいりサラダ 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 きわかめ コーンしゅうまい あかみそ	なす あかいろパプリカ ピーマン トマト たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ミックスフルーツ
12金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ しろみぎかなフライ サワーキャベツ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろみぎかなフライ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース スッキーニ	サンドイッチパンズパン じゃがいも なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	やさいジュース かし
13土	スナックロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	スナックロールパン	
15月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに めひかりフライ みどりキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう ぶたにく めひかりフライ	こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	りんごジュース かし
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ ビビンバ きんしたまご りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう なんとまき ぶたにく きんしたまご ヨーグルト	はくさい にんじん もやし きくらげ メンマ しいたけ にんにく にはら チンゲンサイ	むぎごはん はるさめ でんぶん さとう ごま こめあぶら ごまあぶら	オレンジ かし
17水	きしめん ぎゅうにゅう ごもきしめんのしる かれのいのからあげこうみソースかけ キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かれのいのからあげ	にんじん こまつな しめじ しいたけ はねぎ しろねぎ キャベツ ふくじんづけ	きしめん さとう なたねあぶら	きらきらかん
18木	ごはん ぎゅうにゅう あいちのあかもくいつみれじる あいちのれんこんハンバーグあおじそソースかけ きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう すりみだんご あぶらあげ あかみそ れんこんハンバーグ こんぶ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ あおじそ きゅうり キャベツ	ごはん さともいも さとう でんぶん ごま	チーズむしケーキ
19金	スライスパン ぎゅうにゅう コーンスープ ドライカレー ミックススクールゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン パイナップル もも	スライスパン ホワイトルウ バター じゃがいも さとう コーンスターチ ゼリー	はっこうにゅう かし
20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	
22月	ごはん ぎゅうにゅう のつべいに さけのおやき もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さけのおやき	たけのこ にんじん ごぼう チンゲンサイ しいたけ えだまめ もやし きゅうり	ごはん さともいも さとう でんぶん	アイスクリーム
23火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら えびわかめはんぺん えだまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく えびわかめはんぺん	しょうが にんじん ごぼう こんにやく たけのこ えだまめ	ごはん じゃがいも ごま さとう	パナナ かし
24水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため れんこんサンドフライ しそきゅうり	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ れんこんサンドフライ	にんじん たけのこ キャベツ はねぎ しろねぎ しょうが しいたけ きゅうり あかじそ	ごはん さとう なたねあぶら	こめこマフィン
25木	クロワッサン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに ツナいりオムレツ れいとみかん	ぎゅうにゅう ベーコン ツナいりオムレツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ みかん	クロワッサン じゃがいも	はっこうにゅう ふかいも
26金	むぎごはん ぎゅうにゅう いなかじる たこのからあげ まりほしだいこんのそばろんどのぐ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう なまあげ ミックスみそ とりにく たこのからあげ かたぬきチーズ	こんにやく ごぼう にんじん チンゲンサイ えのきたけ きりほしだいこん ピーマン しょうが	むぎごはん さともいも なたねあぶら さとう	とうにゅうジュース かし
27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	
29月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそしる とりにくのいちじくソースかけ ごぼうのあまからいため	ぎゅうにゅう あぶらげ わかめ しろみそ とりにく	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ レモンかじゅう ごぼう きいろパプリカ	ごはん じゃがいも でんぶん なたねあぶら ジャム さとう こめあぶら	フルーツゼリー
30火	わかめごはん ぎゅうにゅう えびととうふのくずじる いわしのうめに ごまキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ いわしのうめに	はくさい にんじん チンゲンサイ キャベツ	わかめごはん でんぶん ごま	ヨーグルト

※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	597	22.9	386
低年齢児	473	16.9	266



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。