



7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 〈あかいろ〉	からだのちようしを 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	ごはん ぎゅうにゅう おやこに マヨタコフライ たけのこのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご マヨタコフライ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが たけのこ ピーマン とうもろこし	ごはん さとう なたねあぶら ごま	りんごジュース かし
2	木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう オニオンスープ やきソーセージ サワーキャベツ たじょうけチャップ	ぎゅうにゅう ソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ローストオニオン	サンドイッチロールパン じゃがいも さとう	オレンジ かし
3	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ズッキーニのみそしる かけいフライ オクラサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あかみそ ひじき かけいフライ	ズッキーニ にんじん はねぎ しろねぎ とうもろこし オクラ あかいろパブリカ	わかめごはん じゃがいも なたねあぶら ドレッシング	ぶどうジュース かし
4	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	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんことなすのトマトに クリームコーンはんぺん ひじきサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき とりにくだんご クリームコーンはんぺん	なす キャベツ たまねぎ さやいんげん えだまめ	ごはん さとう オリブオイル ノンエッグマヨネーズ	やさいジュース ラスク
7	火	ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる とりにくのごまよごし いそかあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく のり	にんじん オクラ しいたけ キャベツ もやし	ごはん そうめん でんぶ なたねあぶら さとう ごま ゼリー	すいか
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいっぱいどんぶりのぐ さばのおかか きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さばのおかか わかめ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しょうが きゅうり	むぎごはん さとう でんぶ ごま	ミニプリン
9	木	クロスロールパン ぎゅうにゅう シーフードスープ えだまめコロッケ カラフルサラダ いちじくジャム たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう あさり いか えび	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく あかいろパブリカ きゅうり とうもろこし	クロスロールパン でんぶ さとう こめあぶら ジャム えだまめコロッケ なたねあぶら ドレッシング	きらきらかん
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とうがんじる たらのぎんがみやき キャベツのごまゆかり きらずあげ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たらのぎんがみやき	とうがん にんじん こまつな しいたけ キャベツ あかじそ	ごはん でんぶ ごま きらずあげ	アイスクリーム
11	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	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう もずくとかぼちゃのみそしる ぶたにくのしょうがいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう なまあげ もずく ミックスみそ ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん	ごはん さとう でんぶ	さつまいもムース
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレー いかフリッター さっぱりきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう いかフリッター	なす ピーマン たまねぎ かぼちゃ トマト きゅうり	むぎごはん カレールウ なたねあぶら	やさいジュース かし
15	水	ラーメン ぎゅうにゅう ジャージャーめんのご えびしゅうまい くきわかめサラダ 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 あかみそ えびしゅうまい くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ とうもろこし	ラーメン さとう でんぶ ドレッシング	カクテルゼリー
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ふいりにくだんごじる さんまのにつけ ゴージャスチャンブル	ぎゅうにゅう ベーコン とりにくだんご たまご さんまのにつけ なまあげ	チンゲンサイ えのきたけ にんじん ゴーヤ	ごはん ふ こめあぶら	オレンジ かし
17	金	ごはん ぎゅうにゅう えだまめとつねのスープ あげこめこぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ とりにくだんご こめこぎょうざ	にんじん チンゲンサイ えだまめ しめじ きくらげ もやし きゅうり	ごはん はるさめ なたねあぶら ごまあぶら	はっこうにゅう かし
18	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	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふとなすのオニオンソースいため もちこめむし ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ もちこめむし	たまねぎ なす にんじん たけのこ たら きくらげ きゅうり	ごはん さとう でんぶ ごま	とうにゅうジュース かし
21	火	スライスパン ぎゅうにゅう コーンスープ スラッピージョー パイナップル	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 パイナップル	スライスパン じゃがいも バター ホイトルウ パンこ さとう	フローズンヨーグルト
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あじフライ きりぼしだいごんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじフライ	にんじん たけのこ ごぼう チンゲンサイ しいたけ きりぼしだいごん キャベツ とうもろこし	ごはん でんぶ なたねあぶら さとう ごま	バナナ かし
25	土	ディナロールパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ディナロールパン	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが ちくわのいそべあげ もやしとチンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいつ ちくわのいそべあげ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん もやし チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	ベルギーワッフル
28	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ソーセージのケチャップに ココア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 ココアぎゅうにゅうのもと	オレンジ かし
29	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ころころなつやさいのみそしる 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 あかみそ しろみそ とりにくのてりやき	かぼちゃ オクラ なす にんじん キャベツ たくあんづけ	わかめごはん ごま	アイスクリーム
30	木	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう オクラとモロヘイヤのトマトスープ チーズいりオムレツ 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 ハム チーズいりオムレツ	オクラ モロヘイヤ とうもろこし にんじん トマト たまねぎ にんにく あおパパイア きゅうり	こめパン (こむぎいり)	とうもろこし
31	金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー えだまめサラダ たくじょうフルドレッシング おたのしみ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト えだまめ キャベツ とうもろこし	ロウカットげんまいごはん じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング おたのしみ	フルーツゼリー

※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	602	22.4	391
低年齢児	475	16.4	271



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。