



10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 〈くみどりいろ〉	なつやちからになる たべもの 〈さきいろ〉	おやつ
1 木	むぎごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシチュー ジャーマンポテト つきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム まいたけ グリーンピース	むぎごはん ハヤシルウ じゃがいも こめあぶら ゼリー	こめコタルト
2 金	ごはん ぎゅうにゅう さといものしろみそしる ミンチカツ くりりりませごはんのぐ たくじょうとんかつソース	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ ミンチカツ とりにく	にんじん はくさい だいこん はねぎ しろねぎ しめじ	ごはん さといも くり なたねあぶら さとう	ヨーグルト
3 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	
5 月	わかめごはん ぎゅうにゅう いりどうふ いかねぎやき はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく いかねぎやき	にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ はくさい もやし	わかめごはん さとう でんぶん	ミニプリン
6 火	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる ぎゅうどんのぐ こまつなのごまあえ きらずあげ	ぎゅうにゅう わかめ ミックスみそ ぎゅうにく	だいこん かぼちゃ にんじん はくさい はねぎ しろねぎ たまねぎ こんにやく もやし こまつな	ごはん さとう ごま きらずあげ	やさしいジュース かし
7 水	きしめん ぎゅうにゅう ごもくきしめんのしる きすのてんぶら しそきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きすのてんぶら	にんじん はねぎ しろねぎ はくさい しいたけ きゅうり あかじそ	きしめん さとう なたねあぶら	きらきらかん
8 木	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー ひじきのホットサラダ たくじょうごまドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう ひじき	にんじん グリンピース たまねぎ れんこん ごぼう たけのこ どうもろこし	ロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	パンケーキ
9 金	りんごパン ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのトマトスープ えびカツ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ソーセージ えびカツ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり どうもろこし レモンかじゅう	りんごパン じゃがいも オリブオイル さとう なたねあぶら	オレンジ かし
10 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ピンキーパン	
12 月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのうめ もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう	やさしいゼリー
13 火	ごはん ぎゅうにゅう すきやき ほうれんそういりたまごやき りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ なまあげ ほうれんそういりたまごやき	こんにやく はくさい にんじん ねぎ りんご	ごはん さとう	とうにゅうジュース かし
14 水	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ししゃもフリッター れんこんのいために むらさきもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフリッター	だいこん にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ れんこん さやいんげん	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら こめあぶら むらさきもチップス	オレンジ かし
15 木	スライスパン ぎゅうにゅう じゃがいもスープ スラッピージョー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん どうもろこし バイナップル もも	スライスパン じゃがいも パンこ さとう ゼリー	ふかしいも
16 金	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる とりにくのごまよこし きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ ちくわ とりにく 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 しいたけ きゅうり	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごま	りんごムース ラスク
17 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	
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ コーンしゅうまい ちゅうかふうサラダ 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 どうふ あかみそ コーンしゅうまい	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん はるさめ ドレッシング	フルーツミックス かし
20 火	わかめごはん ぎゅうにゅう おやおこじる れんこんいりコロッケ きりぼしだいこんのソースいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン あおのり どうふ ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし しょうが きりぼしだいこん	わかめごはん でんぶん れんこんコロッケ なたねあぶら	ミニパン
21 水	ソフトめん ぎゅうにゅう だいず だっしふんにゅう たまねぎのツナいため アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース どうもろこし キャベツ	ソフトめん じゃがいも カレールウ ゼリー	おにまん
22 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくだんごとせんぎりやさいのさつぱりに マヨタコフライ キャベツのそくせきレモンづけ	ぎゅうにゅう とりにくだんご マヨタコフライ こんぶ	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい キャベツ さやいんげん レモンかじゅう	ごはん なたねあぶら	はっこうにゅう かし
23 金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう さつまいものポタージュ あおパイアのサラダ ぶたにくとやさいのケチャップいため たくじょうフレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ピーマン にんにく トマト きゅうり あおパイア どうもろこし	ミルクロールパン さとう さつまいも ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング オリブオイル	ぶどうジュース かし
24 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	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのにも あじフライ のりずあえ たくじょうソース	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あじフライ のり	しいたけ こんにやく にんじん さやいんげん キャベツ もやし	ごはん さといも さとう なたねあぶら	こめコマフィン
27 火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに かにたま ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かにたま ヨーグルト	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ	ごはん さとう でんぶん	りんご かし
28 水	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもみそしる さんまのかばやき キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ミックスみそ さんま	だいこん にんじん ごぼう こまつな ほうれんそう キャベツ なめたけ	ごはん さつまいも なたねあぶら さとう でんぶん	チーズむしケーキ
29 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう イタリانسバグティ やきソーセージ ごぼうとえだまめのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト ごぼう どうもろこし えだまめ	こがたロールパン ごま スパグティ さとう ノンエッグマヨネーズ	りんごジュース かし
30 金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さばのおかかに みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さばのおかかに	にんじん さやいんげん だいこん しょうが みかん	ごはん さとう でんぶん	やさしいジュース パンキンパフ
31 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	611	22.2	365
低年齢児	483	16.2	245



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。