



12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 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのカレー じゃがいもとコーンのマヨネーズいため ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう まぐるあぶらづけ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし みかん バイナップル	むぎごはん カレールウ じゃがいも ゼリー ノンエッグマヨネーズ	みかん かし
2 水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう はくさいマーボー あげえびしゅうまい きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ のり えびしゅうまい	はくさい 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	ロウカットげんまいごはん さとう でんぶん ごま なたねあぶら ごまあぶら	りんごジュース かし
3 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう イタリانسパゲティ オムレツ かいそうサラダ 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 ソーセージ オムレツ かいそう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし	こがたロールパン スパゲティ ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	やさいジュース ふかしいも
4 金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとだいのオイスターソースに さつまいものあめに たくじょうあおじそドレッシング ちゅうかふうもやしサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにつく くきわかめ	だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ もやし とうもろこし	ごはん こめあぶら さとう でんぶん さつまいも なたねあぶら	ヨーグルト
5 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	
7 月	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに のりずあえ あいちけんさんやさいいりコロッケ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにつく はんぺん のり	だいこん こんにゃく にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし	わかめごはん さとう やさいコロッケ なたねあぶら	りんごジュース かし
8 火	ごはん ぎゅうにゅう いしかりじる はくさいとこまつなのおひたし れんこんハンバーグのてりやきソースかけ	ぎゅうにゅう さけ とうふ ミックスみそ れんこんハンバーグ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しろねぎ はくさい こまつな	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	バナナ かし
9 水	ソフトめん ぎゅうにゅう だいずいりミートソース レモンサラダ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう ゼリー オリーブオイル	いちごジャム むしパン
10 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのほそぎりいため こめこししゃもフライのこうみソースかけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ	はくさい にんじん ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく はねぎ しろねぎ レモンかじゅう みかん	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	やさいジュース こめこカップケーキ
11 金	スライスパン ぎゅうにゅう キャベツのツナに やきソーセージ ひじきサラダ いちごジャム たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ソーセージ まぐるあぶらづけ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	スライスパン じゃがいも ドレッシング ジャム	ミニプリン かし
12 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	バナナ	スナックロールパン	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー がまごおりみかんゼリー ブロッコリーとコーンのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー とうもろこし	ごはん じゃがいも ハヤシルウ ゼリー ノンエッグマヨネーズ	とうにゅうジュース かし
15 火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ねぎいりたまごやき はくさいのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎいりたまごやき	こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい きゅうり なめたけ	ごはん じゃがいも さとう	ミニパン
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる ぎゅうどんのぐ しそきゅうり むらさきもチップス	ぎゅうにゅう あさり とうふ わかめ あかみそ ぎゅうにく	はくさい にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく きゅうり あかじそ	むぎごはん さとう むらさきもチップス	ケーキ
17 木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのスープ しろみさかなフライ みどりキャベツ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつくだんご しろみさかなフライ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	サンドイッチパンズパン じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	バナナ かし
18 金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる たらぎんがみやき はくさいとキャベツのそくせきづけ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにつく たらぎんがみやき こんぶ ヨーグルト	だいこん はねぎ しろねぎ こんにゃく にんじん ごぼう はくさい キャベツ	ごはん でんぶん ごま	ぶどうジュース かし
19 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	
21 月	ごはん ぎゅうにゅう ふたじる しそひじきはんぺん かぼちゃのにつけ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ あかみそ しそひじきはんぺん かたぬきチーズ	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ かぼちゃ	ごはん さとも さとう	やさいゼリー
22 火	ごはん ぎゅうにゅう トマトスープ チキンのフルーツソースかけ カラフルピラフのく おたのしみ	ぎゅうにゅう ソーセージ チキンパティ まぐるあぶらづけ	キャベツ チンゲンサイ ローストオニオン トマト みかん あかパプリカ とうもろこし グリンピース	ごはん ライスマカロニ なたねあぶら おたのしみ	みかん かし
23 水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの いわしのうめに はくさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ いわしのうめに	こんにゃく だいこん にんじん こまつな はくさい	ごはん さとう ごま	パンケーキ
24 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう パンブキンポタージュ あおパイアのサラダ わかどりのマーマレードやき 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 わかどりのマーマレードやき	かぼちゃ たまねぎ きゅうり あおパイア とうもろこし	ミルクロールパン バター ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング	おにまん
25 金	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる さばのおやき れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ さばのおやき ぶたにく	にんじん えのきたけ なめこ はねぎ しろねぎ れんこん	ごはん ごま さとう	はっこうにゅう かし
26 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	
28 月	おにぎり ぎゅうにゅう みそしる みかん	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	だいこん にんじん みかん	おにぎり	ぎゅうにゅう かし

※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	606	22.7	372
低年齢児	486	16.8	254



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。