



3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 ととのえるたべもの ＜みどり＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 月	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 いわしのうめに キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いわしのうめに	しょうが にんじん たけのこ こんにやく ピーマン キャベツ ごぼう ほうれんそう なめたけ	ごはん じゃがいも ごま さとう	りんごムース かし
2 火	ごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる いがまんじゅう てりやきチキンハンバーグ ごもくちらしずしのご	ぎゅうにゅう あかみそ あさり わかめ ハンバーグ ちくわ まぐろあぶらづけ しらすばし あぶらあげ	はくさい にんじん だいこん はねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう でんぶ いがまんじゅう	オレンジ かし
3 水	うどん ぎゅうにゅう ごもくちのしる かぼちゃひきにくフライ チンゲンサイとキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とり かまぼこ あぶらあげ	にんじん しろねぎ しいたけ はねぎ チンゲンサイ キャベツ かぼちゃひきにくフライ	うどん さとう なたねあぶら	りんごジュース ひななはれ
4 木	ごはん ぎゅうにゅう すきやき あつやきたまご きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ なまあげ あつやきたまご わかめ	こんにやく はくさい にんじん ねぎ きゅうり	ごはん さとう ごま	チーズむしパン
5 金	りんごパン ぎゅうにゅう キャベツのツナに ポイルソーセージ あおパパイアのサラダ 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 まぐろあぶらづけ	キャベツ たまねぎ にんじん あおパパイア きゅうり とうもろこし	りんごパン じゃがいも ドレッシング	とうにゅうジュース かし
6 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	
8 月	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに にしんのにつけ ごまキャベツ	ぎゅうにゅう とり にしんのにつけ	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	わかめごはん さとう じゃがいも ごま	ミニいまがわやき
9 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのみそに しろごまつね こまつなともやしのとさあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず あかみそ つくね かつおぶし	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	ごはん さともい さとう	バナナ かし
10 水	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのちゅうかスープ あげこめごぎょうざ ツナチャーハンのぐ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう とり こめごぎょうざ まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし はねぎ しろねぎ しいたけ	ごはん はるさめ ゼリー なたねあぶら ごまあぶら	ヨーグルト
11 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー コーンサラダ 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 あさり ハム だつしふんにゅう わかどりのマーマレードやき	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン バター じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング	おにまん
12 金	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん えびカツ きよみ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびカツ	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ きよみ	ごはん でんぶ なたねあぶら	やさいジュース ラスク
13 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	
15 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こめチキンナゲット ひじきのサラダ 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 チーズ だつしふんにゅう チキンナゲット ひじき	たまねぎ にんじん れんこん グリンピース とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレールウ なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	やさいゼリー
16 火	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる さばのぎんがみやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さばのぎんがみやき	こんにやく にんじん ごぼう はねぎ ほうれんそう もやし だいこん しろねぎ しいたけ	ごはん ごま さとう	ケーキ
17 水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそしる ミンチカツ ポイルキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ しろみそ ミンチカツ	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも なたねあぶら	ミニプリン かし
18 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ チーズいりオムレツ なのはなサラダ たくじょうかんきつドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズいりオムレツ だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん なばな グリンピース とうもろこし キャベツ	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも さとう ドレッシング	きなこいっぱいかん
19 金	せきはん ぎゅうにゅう ふだまじる こめこいかりのレモンに キャベツのふくじんづけあえ おいおいデザート	ぎゅうにゅう とり かまぼこ いかフライ	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ レモンかじゅう キャベツ ふくじんづけ	ごはん あずき ふ なたねあぶら さとう おいおいデザート	バナナ かし
22 月	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとほるさめのマーボー えびしゅうまい ちゅうかふうもやしサラダ 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 なまあげ あかみそ えびしゅうまい きわかめ	にんじん なら はくさい たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく もやし とうもろこし	ごはん はるさめ さとう でんぶ ドレッシング	ベルギーワッフル
23 火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに こめこししゃもフライのこみソースかけ チンゲンサイのいそかあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とり しくししゃもフライ のり	こんにやく にんじん はねぎ きやんげん しろねぎ レモンかじゅう チンゲンサイ もやし	ごはん さともい さとう なたねあぶら	むしパン
24 水	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ピンパンのぐ きんしたまご むらさきもチップス	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく きんしたまご	しろねぎ にんじん しいたけ はねぎ とうもろこし もやし にんにく チンゲンサイ	むぎごはん でんぶ ごま こめあぶら ごまあぶら さとう むらさきもチップス	はっこうにゅう かし
25 木	スライスパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのポターージュ ドライカレー ミックスゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ だつしふんにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	スライスパン じゃがいも ホワイトルウ バター ゼリー コーンスターチ さとう	あまなつ かし
26 金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さわらのたつたあげ ゆかりあえ さくさくどうふ	ぎゅうにゅう とり さわらのたつたあげ さくさくどうふ	だいこん はねぎ しろねぎ こんにやく にんじん ごぼう キャベツ あかじそ	ごはん さともい でんぶ なたねあぶら	ミニパン
27 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	
29 月	ごはん ぎゅうにゅう やさいとピーフンのごまいため かにたま フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かにたま	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん ピーフン ごま ごまあぶら さとう でんぶ フルーツあんじん	やさいジュース かし
30 火	クロスロールパン ぎゅうにゅう ピーフンチャー やさいツチ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だつしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	クロスロールパン じゃがいも ハヤシルウ ココアぎゅうにゅうのもと	ぶどうジュース かし
31 水	おにぎり ぎゅうにゅう バナナ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう	バナナ	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	612	22.6	369
低年齢児	486	16.7	251



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。