



# 4 が つ こ ん だ て ひ よ 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 とどのえるたべもの ＜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 木	おにぎり ぎゆうにゆう ミニプリン オレンジ	ぎゆうにゆう ミニプリン	オレンジ	おにぎり	ぎゆうにゆう かし
2 金	おにぎり ぎゆうにゆう フルーツゼリー パナナ	ぎゆうにゆう	パナナ	おにぎり フルーツゼリー	ぎゆうにゆう かし
3 土	クリームスティックパン ぎゆうにゆう あまなつ	ぎゆうにゆう	あまなつ	クリームスティックパン	
5 月	ごはん ぎゆうにゆう チキンカレー コーンフライ レモンサラダ	ぎゆうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レモンかじゅう	ごはん じゃがいも カレールウ コーンフライ なたねあぶら さとう オリーブオイル	りんごジュース かし
6 火	こめこパン(こむぎいり) ぎゆうにゆう キャベツとソーセージのコンソメに ほうれんそういりオムレツ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゆうにゆう フランクフルトソーセージ ほうれんそうオムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース みかん パイナップル	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも ファイバーゼリー	こめこタルト
7 水	わかめごはん ぎゆうにゆう なまあげのもの さんまのしょうがに アーモンドあえ	ぎゆうにゆう とりにく なまあげ さんまのしょうがに	たけのこ にんじん だいこん しいたけ こまつな キャベツ	わかめごはん さとう でんぶん アーモンド	やさいゼリー
8 木	クロスロールパン ぎゆうにゆう コーンクリームシチュー はるやさいソテー コーヒーぎゆうにゆうのもと	ぎゆうにゆう とりにく チーズ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース あかいパプリカ たけのこ キャベツ	クロスロールパン バター じゃがいも コーンスターチ コーヒーぎゆうにゆうのもと	ミックスフルーツ
9 金	ごはん ぎゆうにゆう チンゲンサイいりすまじる こめこホキフライのこうみソースかけ こまつなのおひたし おいおいゼリー	ぎゆうにゆう とうふ かまぼこ こめこホキフライ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな レモンかじゅう もやし	ごはん なたねあぶら さとう おいおいゼリー	やさいジュース かし
10 土	クロワッサン ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう	オレンジ	クロワッサン	
12 月	ごはん ぎゆうにゆう マーボービーンズ にんじんしゅうまい ごまきゅうり	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく だいず あかみそ にんじんしゅうまい	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごま	ストロベリームース かし
13 火	ごはん ぎゆうにゆう けんちんじる しろみぎかなのフリッター キャベツのかおりあえ かたぬきチーズ	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ かたぬきチーズ しろみぎかなのフリッター	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ キャベツ あおじそ	ごはん さとも ごまあぶら なたねあぶら	あまなつ かし
14 水	ごはん ぎゆうにゆう ちゃんこに のだのみそかけ ポイルキャベツ たぐじょうあまみそ	ぎゆうにゆう あまみそ とりにくだんご けんちんしのだ	もやし にんじん ごぼう にんにく こんにやく キャベツ	ごはん さとう	パンケーキ
15 木	スライスパン ぎゆうにゆう やさいスープ てりやきスコッチエッグ コーンソテー いちごジャム	ぎゆうにゆう ベーコン てりやきスコッチエッグ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	スライスパン じゃがいも オリーブオイル ジャム	ヨーグルトあえ
16 金	ごはん ぎゆうにゆう しんじやがとんたまねぎのみそする とりにくのからあげ もやしときゅうりのあえもの	ぎゆうにゆう あぶらあげ わかめ ミックスみそ とりにく	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも でんぶん なたねあぶら さとう	とうにゆうジュース かし
17 土	ピンキーパン ぎゆうにゆう パナナ	ぎゆうにゆう	パナナ	ピンキーパン	
19 月	ごはん ぎゆうにゆう だいずとやさいのもの いわしのみぞれに きゅうりのこんがあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず しおこんぶ いわしのみぞれに	こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう	ベルギーワッフル
20 火	ロウカットげんまいごはん ぎゆうにゆう ちゅうかはんのぐ はるまき もやしのナムル	ぎゆうにゆう ぶたにく えび はるまき	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 もやし きゅうり	ロウカットげんまいごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	オレンジ かし
21 水	ごはん ぎゆうにゆう とうにゆういりみそする チキンハンバーグのいちじくソースかけ きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ しろみそ とうにゆう ハンバーグ	にんじん えのきたけ はねぎ しろねぎ レモンかじゅう とうもろこし ほうれんそう きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも ジャム さとう ごま	はっこうにゆう かし
22 木	ラーメン ぎゆうにゆう ごもラーメンのしる たぐじょうノエッグマヨネーズ こめこししゃもフライのぎんあんかけ じゃがいもとコーンのサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ ししゃもフライ	はくさい もやし にんじん メンマ はねぎ しろねぎ とうもろこし えだまめ	ラーメン なたねあぶら さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	カクテルゼリー
23 金	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとやさいのほそぎりいため ごもくあつやきたまご のりずあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく ごもくあつやきたまご のり	キャベツ にんじん ビーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん ごま	ミニパン
24 土	クロワッサン ぎゆうにゆう パナナ	ぎゆうにゆう	パナナ	クロワッサン	
26 月	むぎごはん ぎゆうにゆう ワントンスープ ビビンバのぐ きんしたまご いちごヨーグルト	ぎゆうにゆう ぎゆうにく きんしたまご ヨーグルト	はくさい にんじん きくらげ にら メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん ワントンのかわ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	やさいジュース ラスク
27 火	ごはん ぎゆうにゆう ざくざくじる とりにくのてりやき ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゆうにゆう とうふ とりにくのてりやき まぐろあぶらづけ ひじき しらすぼし かつおぶし	にんじん はねぎ しろねぎ こんにやく ごぼう れんこん ビーマン	ごはん さとも さとう	パナナ かし
28 水	こがたロールパン ぎゆうにゆう やさいたつぷりやきそば りんごミニゼリー ソーセージのケチャップに	ぎゆうにゆう 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 ちゅうかめん さとう こめあぶら ゼリー	こめこマフィン
30 金	むぎごはん ぎゆうにゆう わかたけじる ほしがたコロッケ ツナそぼろ かしわもち	ぎゆうにゆう とりにく わかめ まぐろあぶらづけ しらすぼし	にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん なたねあぶら ほしがたコロッケ ごま さとう かしわもち	ぶどうジュース 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	602	21.8	352
低年齢児	479	16.1	237



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。