



6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	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる こめこホキフライ みどりキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ こめこホキフライ	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 きゅうり	ごはん さといも ごまあぶら なたねあぶら	ヨーグルト
2 水	スライスパン ぎゅうにゅう ファイバースープ とりにくのてりやき まめっこサラダ いちじくジャム たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにくのてりやき だいたひよこまめ	たまねぎ にんじん えだまめ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	スライスパン おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ジャム	ミニプリン
3 木	わかめごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのみそじる きんぴらあげはんぺん アーモンドあえ がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ しろねぎ きんぴらあげはんぺん	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ しろねぎ チンゲンサイ キャベツ	わかめごはん アーモンド さとう ゼリー	バナナ かし
4 金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし いわしのうめにもやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご いわしのうめにもやし	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ さやいんげん きゅうり	ごはん さとう	ぶどうジュース かし
5 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	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそじる ミンチカツ しそきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ミックスみそ ミンチカツ	にんじん えのきたけ なす はねぎ しろねぎ きゅうり あかじそ	ごはん なたねあぶら	やさいジュース こめこカップケーキ
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ さつまいもスティック もちごめむし ちゅうかふうもやしサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか もちごめむし くきわかめ	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶん ごまあぶら さつまいもスティック	オレンジ かし
9 水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとやさいのごまいために めひかりのフライのり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ めひかりフライ のり	にんじん チンゲンサイ しめじ だいこん しいたけ キャベツ もやし	ごはん ごま さとう ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	チーズむしケーキ
10 木	ソフトめん ぎゅうにゅう だいたひよこみートソース カラフルマリネ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたひよこみートソース	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース レモンかじゅう グリーンアスパラガス あかいパプリカ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう オリーブオイル ゼリー	ふかしいも
11 金	クロワッサン ぎゅうにゅう キャベツのツナに てりやきスコッチエッグ れいとうみかん	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ てりやきスコッチエッグ	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	クロワッサン じゃがいも	とうにゅうデザート
12 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	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる たこのからあげ さやいんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ たこのからあげ	にんじん しめじ はねぎ しろねぎ さやいんげん キャベツ	ごはん なたねあぶら ごま さとう	フルーツミックスジュース ラスク
15 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー カラフルソテー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたひよこみート ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース パイナップル あかいパプリカ ズッキーニ きいろパプリカ もも	むぎごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら ゼリー	バナナ かし
16 水	わかめごはん ぎゅうにゅう のつべいじる さばのみぞれに キャベツとチンゲンサイのそきせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく さばのみぞれに しおこんぶ	にんじん しめじ はねぎ しろねぎ ごぼう こんにやく キャベツ チンゲンサイ	わかめごはん さといも でんぶん ごま	やさいジュース かし
17 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナオムレツ コールスロー たくじょうコンクリートドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたひよこみートソース	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも さとう ドレッシング	カクテルゼリー
18 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに ごぼうコロッケ ひじきとじゃこのふりかけ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく だいたひよこみート まぐろあぶらづけ ひじき かつおぶし かたぬきチーズ	もやし にんじん チンゲンサイ こんにやく ピーマン	ごはん さとう コロッケ なたねあぶら	りんごジュース かし
19 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	
21 月	ごはん ぎゅうにゅう コンスープ あじのフリッター チキンピラフのぐ パイナップル	ぎゅうにゅう ベーコン だいたひよこみート とりにく あじのフリッター	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パイナップル	ごはん じゃがいも バター ホホワイトルウ なたねあぶら こめあぶら	パンケーキ
22 火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため ねぎいりたまごやき こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ ねぎいりたまごやき	にんじん たけのこ キャベツ しょうが しいたけ こまつな もやし	ごはん さとう	アイスクリーム
23 水	きしめん ぎゅうにゅう カレーなんばんのしる キャベツのたくあんあえ こめこしやもフライのこうみソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししやもフライ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな はねぎ しろねぎ レモンかじゅう キャベツ たくあんづけ	きしめん カレールウ でんぶん なたねあぶら さとう	フルーチェ
24 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに さわらのうめふうみやき 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 わかめ さわらのうめふうみやき	こんにやく たまねぎ にんじん だいこん しょうが さやいんげん きゅうり	ごはん さとう	はっこうにゅう かし
25 金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう やさいスープ サワーキャベツ ハンバーグのトマトソースかけ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし チンゲンサイ トマト キャベツ	サンドイッチパンズパン さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	とうにゅうジュース かし
26 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	
28 月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ビビンバのぐ きんしたまご いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんしたまご ヨーグルト	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ メンマ きくらげ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	ロウカットげんまいごはん はるさめ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら	りんごジュース かし
29 火	ごはん ぎゅうにゅう すまじる とりにくのあまがらめ キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく	はねぎ しろねぎ にんじん えのきたけ キャベツ あおじそ	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら	オレンジ かし
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 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 えびしゅうまい のり	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 ごま ごまあぶら	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	601	22.6	362
低年齢児	477	16.6	246



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。