



# 7がつこんでてひょう



安城市保育課  
安城市教育委員会 中部調理場

| 日 曜  | こんでてめい  | からだをつくるたべもの<br>＜あかいろ＞                                     | からだのちようしを<br>ととのえるたべもの<br>＜みどりいろ＞                                | ねつやちからになる<br>たべもの<br>＜きいろ＞                             | お や つ                |
|------|---|---|--|--|----------------------|
| 1 木  | あいちのツイストパン ギゆうにゆう<br>ラウトウイユ とりにくのカレーやき<br>ミックススクールゼリー   | ぎゆうにゆう ベーコン<br>とりにくのカレーやき                                 | たまねぎ かぼちゃ なす<br>ズッキーニ きいろパブリカ<br>トマト にんにく もも<br>パイナップル           | あいちのツイストパン<br>オリーブオイル ゼリー                              | ぶどうジュース<br>ふかしいも     |
| 2 金  | ごはん ギゆうにゆう<br>なつやさいのみそしる いわしのしょうがに<br>キャベツのごまゆかり  | ぎゆうにゆう ぶたにく<br>なまあげ あかみそ<br>いわしのしょうがに                     | かぼちゃ オクラ ズッキーニ<br>なす キャベツ あかじそ                                   | ごはん ごま   | やさいジュース<br>かし        |
| 3 土  | スナックロールパン ギゆうにゆう オレンジ   | ぎゆうにゆう  | オレンジ   | スナックロールパン  |                      |
| 5 月  | むぎごはん ギゆうにゆう<br>サマーカレー オムレツ<br>オクラサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ   | ぎゆうにゆう とりにく<br>オムレツ ひじき                                   | かぼちゃ ピーマン たまねぎ<br>なす トマト オクラ<br>とうもろこし                           | むぎごはん カレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ                              | ミニプリン<br>かし          |
| 6 火  | ごはん ギゆうにゆう<br>なまあげのそぼろに さばのぎんがみやき<br>チンゲンサイともやしのごまあえ  | ぎゆうにゆう とりにく<br>さばのぎんがみやき<br>なまあげ                          | こんにやく たまねぎ もやし<br>にんじん きやいんげん<br>チンゲンサイ                          | ごはん さといも さとう<br>ごま                                     | こめこタルト               |
| 7 水  | ごはん ギゆうにゆう<br>たなばたじる さっぱりきゅうり<br>こめこいかりのいちじくソースかけ<br>たなばたゼリー                                  | ぎゆうにゆう かまぼこ<br>いかりフライ                                     | にんじん オクラ こまつな<br>しいたけ レモンかじゅう<br>きゅうり                            | ごはん そうめん ジャム<br>なたねあぶら ゼリー                             | ずいか                  |
| 8 木  | ごはん ギゆうにゆう<br>とうふとなすのオイスターソースいため<br>ショールンポー あおなのナムル   | ぎゆうにゆう とりにく<br>とうふ あかみそ<br>ショールンポー                        | たまねぎ なす にんじん<br>たけのこ きくらげ<br>チンゲンサイ キャベツ                         | ごはん さとう こめあぶら<br>でんぶん ごま<br>ごまあぶら                      | ヨーグルト                |
| 9 金  | ラーメン ギゆうにゆう くきわかめサラダ<br>かんとんふうラーメンのしる<br>こめこホキフライのあまずあんかけ<br>たくじょうちゅうかうふうドレッシング               | ぎゆうにゆう ぶたにく<br>こめこホキフライ<br>くきわかめ                          | はくさい もやし にんじん<br>はねぎ しろねぎ メンマ<br>きくらげ たまねぎ しいたけ<br>きゅうり とうもろこし   | ラーメン でんぶん さとう<br>なたねあぶら ドレッシング                         | フルーツミックスジュース<br>かし   |
| 10 土 | クロワッサン ギゆうにゆう パナナ   | ぎゆうにゆう  | バナナ  | クロワッサン   |                      |
| 12 月 | ごはん ギゆうにゆう ももヨーグルト<br>さくさくじる とうもろこし<br>こうやどうふいりそぼろどんぐ   | ぎゆうにゆう はんぺん<br>とりにく こうやどうふ<br>ヨーグルト                       | にんじん はねぎ しろねぎ<br>こんにやく ごぼう しょうが<br>とうもろこし きやいんげん                 | ごはん さといも さとう<br>こめあぶら                                  | アイスクリーム              |
| 13 火 | ロウカットげんまいごはん ギゆうにゆう<br>ハヤシチュー なつやさいソテー<br>さくさくどうふ   | ぎゆうにゆう ぶたにく<br>だっしふんにゆう ベーコン<br>さくさくどうふ                   | たまねぎ にんじん キャベツ<br>グリーンピース とうもろこし<br>あかいパブリカ ズッキーニ                | ロウカットげんまいごはん<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>オリーブオイル                 | バナナ<br>かし            |
| 14 水 | ごはん ギゆうにゆう<br>とうがんのスープに えびわかめはんぺん<br>たけのこのソテーサラダ<br>たくじょうごまドレッシング                             | ぎゆうにゆう とりにく<br>えびわかめはんぺん<br>ベーコン                          | にんじん チンゲンサイ<br>とうがん たまねぎ たけのこ<br>とうもろこし                          | ごはん はるさめ<br>こめあぶら ドレッシング                               | はっこうにゆう<br>こめこカップケーキ |
| 15 木 | スライスパン ギゆうにゆう<br>チキンスープ カラフルサラダ<br>サーモンフライのフレッシュソースかけ<br>たくじょうコンクリーミードレッシング<br>メープルシュガーいりシロップ | ぎゆうにゆう とりにく<br>サーモンフライ                                    | たまねぎ にんじん きゅうり<br>チンゲンサイ レモンかじゅう<br>あおパイパイ とうもろこし<br>あかいパブリカ     | スライスパン じゃがいも<br>なたねあぶら さとう<br>ドレッシング<br>メープルシュガーいりシロップ | きらきらかん               |
| 16 金 | むぎごはん ギゆうにゆう おたのしみ<br>かきたまじる ごもくちらしずしのぐ<br>ハンバーグのあおじそソースかけ                                    | ぎゆうにゆう ハンバーグ<br>とうふ たまご しらすぼし<br>まぐろあぶらづけ ちくわ             | にんじん こまつな キャベツ<br>あおじそ たけのこ しいたけ                                 | むぎごはん でんぶん<br>さとう おたのしみ                                | やさいジュース<br>ラスク       |
| 17 土 | クリームスティックパン ギゆうにゆう オレンジ   | ぎゆうにゆう  | オレンジ   | クリームスティックパン  |                      |
| 19 月 | ごはん ギゆうにゆう<br>もずくとじゃがいものみそしる<br>チキンたつたあげ ゴーヤチャンプルー  | ぎゆうにゆう もずく<br>しろみそ チキンたつたあげ<br>まぐろあぶらづけ たまご<br>なまあげ かつおぶし | たまねぎ にんじん ゴーヤ  | ごはん じゃがいも<br>なたねあぶら さとう<br>こめあぶら                       | フルーツゼリー              |
| 20 火 | レーズンロールパン ギゆうにゆう<br>オクラとモロヘイヤのトマトスープ やきソーセージ<br>じゃがいもとコーンのマヨネーズいため                            | ぎゆうにゆう とりにく<br>ソーセージ                                      | オクラ モロヘイヤ にんじん<br>トマト たまねぎ にんにく<br>とうもろこし                        | レーズンロールパン<br>さとう じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                   | オレンジ<br>かし           |
| 21 水 | ごはん ギゆうにゆう<br>すぶた はるさめサラダ ピーチミニゼリー<br>たくじょうあおじそドレッシング   | ぎゆうにゆう ぶたにく   | たまねぎ にんじん たけのこ<br>きやいんげん しいたけ<br>とうもろこし きゅうり                     | ごはん でんぶん さとう<br>なたねあぶら はるさめ<br>ゼリー                     | さつまいもムース<br>かし       |
| 24 土 | クロワッサン ギゆうにゆう パナナ   | ぎゆうにゆう  | バナナ  | クロワッサン   |                      |
| 26 月 | ごはん ギゆうにゆう<br>ぶたにくとやさいのほそぎりいため<br>かぼちゃのてんぷら いりこふりかけ   | ぎゆうにゆう ぶたにく<br>しらすぼし かつおぶし<br>しおこんぶ                       | キャベツ チンゲンサイ<br>にんじん ピーマン たけのこ<br>きくらげ しょうが にんにく<br>もやし かぼちゃのてんぷら | ごはん さとう でんぶん<br>こめあぶら なたねあぶら<br>ごま                     | アイスクリーム              |
| 27 火 | サンドイッチロールパン ギゆうにゆう<br>キャロットポタージュ スラッピージョー<br>れいとみかん   | ぎゆうにゆう ベーコン<br>だっしふんにゆう ぶたにく                              | にんじん たまねぎ ピーマン<br>とうもろこし マッシュルーム<br>グリーンピース きいろパブリカ<br>みかん       | サンドイッチロールパン<br>じゃがいも ホワイトルウ<br>なまクリーム パンこ<br>さとう       | とうもろこし               |
| 28 水 | ごはん ギゆうにゆう<br>ちゅうかふうスープ マーボーなす<br>あげえびしゅうまい   | ぎゆうにゆう ぶたにく<br>えびしゅうまい あかみそ                               | はくさい にんじん なら<br>きくらげ メンマ なす<br>たまねぎ ピーマン しょうが                    | ごはん はるさめ さとう<br>でんぶん なたねあぶら<br>こめあぶら ごまあぶら             | パンケーキ                |
| 29 木 | クロロールパン ギゆうにゆう<br>コンソメスープ ライスマカロニサラダ<br>にくだんごのケチャップソースかけ<br>たくじょうノンエッグマヨネーズ                   | ぎゆうにゆう ベーコン<br>にくだんご                                      | たまねぎ キャベツ にんじん<br>マッシュルーム きゅうり<br>とうもろこし                         | クロロールパン じゃがいも<br>さとう でんぶん<br>ライスマカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ     | バナナ<br>かし            |
| 30 金 | わかめごはん ギゆうにゆう<br>いなかじる ごもくあつやきたまご<br>キャベツのなめたけあえ<br>かたぬきチーズ                                   | ぎゆうにゆう なまあげ<br>ミックスみそ<br>ごもくあつやきたまご<br>かたぬきチーズ            | ごぼうこんにやく だいこん<br>にんじん はねぎ しろねぎ<br>もやし キャベツ なめたけ                  | わかめごはん さといも  | アップルジュース<br>かし       |
| 31 土 | ピンキーパン ギゆうにゆう オレンジ  | ぎゆうにゆう  | オレンジ   | ピンキーパン   |                      |

※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<br>(kcal) | 総たんぱく<br>(g) | カルシウム<br>(mg) |
|-------|-----------------|--------------|---------------|
| 幼児    | 594             | 22.1         | 348           |
| 低年齢児  | 470             | 16.3         | 236           |



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。