



10がつこんだてひょう

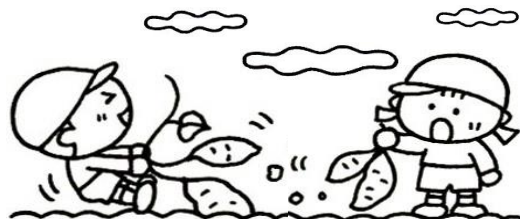


安城市保育課
安城市教育委員会 中部調理場

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＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 金	わかめごはん りんごサンドフライ さわにわん りんごサンドフライ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく はんぺん ひじき りんごサンドフライ だいず	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ	わかめごはん でんぷん なたねあぶら こめあぶら さとう	やさいジュース ラスク
2 土	スナックロールパン りんごにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	スナックロールパン	
4 月	ごはん りんごにゅう けんちんじる ぶどうゼリー ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん さといも さとう ごまあぶら でんぷん ぶどうゼリー	りんごジュース かし
5 火	ごはん りんごにゅう はっぼうさい もちごめむし きらずあげ くきわかめサラダ 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 えび もちごめむし くきわかめ	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし きゅうり	ごはん でんぷん さとう きらずあげ	パンケーキ
6 水	りんごパン りんごにゅう ミネストローネ たくじょうコンクリートドレッシング こめこちキンナゲット だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ チキンナゲット	たまねぎ にんじん キャベツ トマト とうもろこし だいこん きゅうり	りんごパン オリーブオイル ドレッシング なたねあぶら ライスマカロニ	ミニプリン かし
7 木	ソフトめん りんごにゅう ミートソース オムレツ サワーキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう	にくまん
8 金	ごこくごはん りんごにゅう たぬきじる かぼちゃひきにくフライ くりりりまぜごはんのぐ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ とりにく	こんにやく ごぼう にんじん こまつな えのきたけ はねぎ しろねぎ しめじ かぼちゃひきにくフライ	ごこくごはん さといも ごまあぶら なたねあぶら くり さとう	りんご かし
9 土	ピンキーパン りんごにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ピンキーパン	
11 月	ごはん りんごにゅう すきやき いかのこうみあげ きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう りんごにゅう なまあげ いかのこうみあげ しおこんぶ	こんにやく はくさい ねぎ にんじん きゅうり	ごはん さとう なたねあぶら	やさいジュース かし
12 火	ごはん りんごにゅう こんさいのごまじる のりずあえ てりやきチキンハンバーグ こざかな	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ ハンバーグ のり こざかな	ごぼう にんじん だいこん はねぎ しろねぎ はくさい キャベツ もやし	ごはん ごま さとう でんぷん	フルーツミックスジュース こめこカップケーキ
13 水	むぎごはん りんごにゅう あきのめぐみハヤシルウ ジャーマンポテト ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう りんごにゅう だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム まいたけ しいたけ グリンピース	むぎごはん ハヤシルウ じゃがいも こめあぶら ココアぎゅうにゅうのもと	ストロベリームース かし
14 木	こがたロールパン りんごにゅう やさいたっぷりやきそば りんごヨーグルト ソーセージのケチャップに	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ ヨーグルト	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 さとう ちゅうかめん こめあぶら	ふかしいも
15 金	わかめごはん りんごにゅう おやこじる きれいなからあげのレモンに いためれんこんサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ きれいなからあげ	にんじん チンゲンサイ しいたけ レモンかじゅう れんこん とうもろこし	わかめごはん でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら ドレッシング	パナナ かし
16 土	クロワッサン りんごにゅう りんご	ぎゅうにゅう	りんご	クロワッサン	
18 月	むぎごはん りんごにゅう チキンカレー ポイルソーセージ キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも カレールウ	はっこうにゅう かし
19 火	ごはん りんごにゅう にくだんごとせんぎりやさいのさっぱり にんごのぎんがみやき りんご	ぎゅうにゅう とりにくだんご にんごのぎんがみやき	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ りんご	ごはん	ミニパン
20 水	きしめん りんごにゅう ごもくきのきしめんのしる さつまいものあめに きりぼしだいこんのベーコンに	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン	こまつな にんじん しめじ しいたけ きりぼしだいこん	きしめん さとう さつまいも なたねあぶら ごまあぶら	ヨーグルト
21 木	ごはん りんごにゅう こうやどうふのたまごとし いわしのうめに ほうれんそうともやしのごまあえ	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	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん ほうれんそう もやし	ごはん さとう ごま	みかん かし
22 金	サンドイッチロールパン りんごにゅう コーンスープ スラッピージョー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース もも みかん パイナップル	サンドイッチロールパン じゃがいも バター さとう ホワイトルウ パンこ	ぶどうジュース かし
23 土	ディナーロールパン りんごにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ディナーロールパン	
25 月	ごはん りんごにゅう めったじる こめこホキフライのこうみソースかけ はくさいとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ ミックスみそ しおこんぶ こめこホキフライ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ はくさい レモンかじゅう キャベツ	ごはん さつまいも なたねあぶら さとう	やさいゼリー
26 火	ごはん りんごにゅう うまにあいちのしょうがしいりにくだんご みかん	ぎゅうにゅう はんぺん かくあげ こんぶ あいちのにくだんご	だいこん こんにやく にんじん みかん	ごはん さといも さとう	ミニいまがわやき
27 水	ロウカットげんまいごはん りんごにゅう マーボーどうふ コーンしゅうまい ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ コーンしゅうまい	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	ロウカットげんまいごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	パナナ かし
28 木	スライスパン りんごにゅう シーフードスープ とりにくのカレーやき コールスロー いちごジャム たくじょうコールスロドレッシング	ぎゅうにゅう あさり いか とりにくのカレーやき	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ きゅうり	スライスパン じゃがいも さとう こめあぶら ジャム でんぷん ドレッシング	きらきらかん
29 金	ごはん りんごにゅう まめじゃが あじのたつたあげ キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あじのたつたあげ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	とうにゅうジュース パンブキンパフ
30 土	クロワッサン りんごにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	クロワッサン	

※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 (kcal)	総たんぱく (g)	カルシウム (mg)
幼児	612	22.9	380
低年齢児	487	16.9	260



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。