



11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 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ ビビンバのぐ きんしたまご ブルーンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご ヨーグルト	はくさい にんじん メンマ きくらげ しいたけ もやし にんにく たら チンゲンサイ	むぎごはん ワンタンのかわ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	やさしいジュース こめコマフィン
2 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいのほそぎりいため はるまき りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	はくさい にんじん ビーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく りんご	わかめごはん さとう ごまあぶら でんぶふん なたねあぶら	フルーツゼリー
4 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ むらさきもチップス チキンハンバーグのきのこソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト えのきたけ しめじ	こがたロールパン スパゲティ さとう でんぶふん こめあぶら むらさきもチップス	きなこいっぱいかん
5 金	ごはん ぎゅうにゅう にみそ はくさいとこまつなのおひたし こめこししゃもフライのレモンしょうゆかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ししゃもフライ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ はくさい こまつな レモンかじゅう	ごはん さとも さとう なたねあぶら	ぶどうジュース かし
6 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クリームスティックパン	
8 月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かれいフライ たくじょうソース きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かれいフライ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり ふくじんづけ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら ごま	ミニプリン かし
9 火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり ごもくあつやきたまご ときあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし ごもくあつやきたまご	こんにやく はくさい しめじ にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	ごはん さとう	りんごジュース かし
10 水	あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう じもとやさしいりぶたじる あじのなんばんづけ しそきゅうり がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ あじのからあげ	れんこん だいこん はくさい にんじん チンゲンサイ はねぎ しろねぎ きゅうり あかじそ	あいちのだいこんぼごはん なたねあぶら さとう ゼリー	はっこうにゅう かし
11 木	ラーメン ぎゅうにゅう ごもくラーメンのしる とりにくのてりやき ごぼうサラダ 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 わかめ とりにくのてりやき	はくさい もやし にんじん メンマ はねぎ しろねぎ ごぼう とうもろこし	ラーメン さとう ノンエッグマヨネーズ	いちごジャム むしパン
12 金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう パンクキンポスタージュ やきソーセージ カラフルマリネ たくじょうケチャップ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり あかいりパプリカ とうもろこし レモンかじゅう	サンドイッチロールパン バター ホワイトル なまクリーム さとう オリーブオイル	みかん かし
13 土	クロワッサン ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	りんご	クロワッサン	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう のつべいじる のだのみそかけ ポイルキャベツ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう とりにく けんちんしのだ あまみそ	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ ごぼう こんにやく キャベツ	ごはん さとも でんぶふん	ミニいまがわやき
16 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー げんきツナサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だしふんにゅう まぐるあぶらづけ しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレー けいあぶら さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	パナナ かし
17 水	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さつまいもコロッケ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん	こんにやく にんじん チンゲンサイ だいこん しょうが みかん	わかめごはん さとう でんぶふん なたねあぶら さつまいもコロッケ	りんごムース かし
18 木	こめパン(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 コーンサラダ たくじょうコンクリートミッドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいた チーズいりオムレツ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめパン(こむぎいり) じゃがいも さとう ドレッシング	おにまん
19 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそしる ミンチカツ ごもくちらしずしのぐ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ しろみそ ちくわ ミンチカツ しらすぼし まぐるあぶらづけ	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ	ロウカットげんまいごはん じゃがいも なたねあぶら さとう ゼリー	やさしいジュース ラスク
20 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	ピンキーパン	
22 月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに ショーロンポー 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 とうふ ショーロンポー きわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ もやし とうもろこし	ごはん でんぶふん ごまあぶら さとう	スイートポテト
24 水	うどん ぎゅうにゅう きのこなんばんうどんのしる こめこかきあげ キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい しめじ えのきたけ しいたけ はねぎ しろねぎ キャベツ こめこかきあげ あおじそ	うどん でんぶふん さとう	ドーナツ
25 木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに さばのみぞれに チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく さばのみぞれに	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	ごはん さとも ごま さとう	フルーツミックスジュース かし
26 金	スライスパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ドライカレー ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ みかん とうもろこし グリンピース ローストオニオン パイナップル	スライスパン じゃがいも コーンスターチ さとう ファイバーゼリー	りんご かし
27 土	クロワッサン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	クロワッサン	
29 月	ごはん ぎゅうにゅう いかとやさしいらまに チキンたつたあげ キャベツのごまゆかり	ぎゅうにゅう いか ちくわ チキンたつたあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ あかじそ	ごはん じゃがいも ごま さとう なたねあぶら	ヨーグルト
30 火	ごはん ぎゅうにゅう はちあいはる いわしのしょうがに きんぴられんこん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく いわしのしょうがに	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ しいたけ れんこん	ごはん ごま さとう	ミニパン

※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 (kcal)	総たんぱく (g)	カルシウム (mg)
幼児	610	22.4	360
低年齢児	487	16.6	245



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。