



# 12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 とどけるたべもの ＜みどり＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 水	ごはん ぎゅうにゅう さといもそぼろに あつやきたまご こまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご まぐろあぶらづけ	たけのこ こんにやく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん こまつな	ごはん さといも さとう ごま	こめこタルト
2 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう コンソープ とりにくのカレーやき あおパパイヤのサラダ たくじょうコールスロドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう とりにくのカレーやき	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース あおパパイヤ きゅうり	ミルクロールパン バター じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング	ふかしいも
3 金	ごはん ぎゅうにゅう あさりじり てりやきハンバーグ はくさいのごますあえ パイナップル	ぎゅうにゅう あさり わかめ ハンバーグ	えのきたけ にんじん はねぎ しろねぎ はくさい パイナップル	ごはん さとう でんぶ ごま	やさいジュース かし
4 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	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう とうふとほるさめのちゅうかに えびしゅうまい あおなのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えびしゅうまい	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ キャベツ	ごはん ほるさめ さとう でんぶ ごま ごまあぶら	ミニプリン かし
7 火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら わかさぎのこうみソースかけ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかさぎのからあげ のり	しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう はねぎ しろねぎ レモンかじゅう キャベツ もやし	ごはん じゃがいも ごま さとう なたねあぶら	はっこうにゅう かし
8 水	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース キャベツとれんこんのサラダ たくじょうごまドレッシング アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース れんこん	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう ドレッシング ゼリー	むしパン
9 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじり 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 ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ まぐろあぶらづけ しらすばし かつおぶし ひじき かたぬきチーズ	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ ピーマン	ごはん コロッケ さとう なたねあぶら	ぶどうジュース かし
10 金	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたつぷりやきそば ソーセージのケチャップに りんごヨーグルト	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	みかん かし
11 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ピンキーパン	
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ あげぎょうざ かいそうサラダ 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 ぎょうざ かいそう	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり チンゲンサイ とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶ ごまあぶら なたねあぶら	はっこうにゅう デザート
14 火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし さけのしおやき みかん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご さけのしおやき	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん みかん	ごはん さとう	パンケーキ
15 水	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん こめこいかフライのレモンに ブロッコリーのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん いかフライ	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ レモンかじゅう ブロッコリー	ごはん でんぶ さとう なたねあぶら	さつまいもムース かし
16 木	スライスパン ぎゅうにゅう ファイバースープ スラッピージョー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もも パイナップル	スライスパン おおむぎ パンこ さとう ゼリー	にくまん
17 金	ごはん ぎゅうにゅう いもたき さばのおかかに ごまきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さばのおかかに	こんにやく にんじん こまつな だいこん きゅうり	ごはん さといも さとう ごま	りんごジュース ラスク
18 土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クロワッサン	
20 月	わかめごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いかのこうみあげ かぼちゃのにつけ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ しろみそ いかのこうみあげ	しめじ こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ かぼちゃ	わかめごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう	フルーツゼリー
21 火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー もちごめむし ほるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ もちごめむし	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶ ほるさめ ごまあぶら	ケーキ
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ チキンのトマトソースかけ ツナピラフのぐ おたのしみ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンパーティ まぐろあぶらづけ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム グリンピース	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう おたのしみ	やさいジュース かし
23 木	スライスパン ぎゅうにゅう ミネストラスープ オムレツ レモンサラダ だいちョココクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ キャベツ きゅうり あかいパプリカ とうもろこし レモンかじゅう	スライスパン じゃがいも ライスマカロニ さとう オリーブオイル だいちョココクリーム	りんご かし
24 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのカレー まめつこサラダ たくじょうコンクリートドレッシング こごかな	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう だいち ひよこまめ こごかな	だいこん たまねぎ にんじん はくさい えだまめ キャベツ とうもろこし	ロウカットげんまいごはん カレールウ ドレッシング	フルーツミックスジュース かし
25 土	スナックロールパン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	スナックロールパン	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりみそしる いわしのうめに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ とうにゅう いわしのうめに わかめ	にんじん はくさい えのきたけ こまつな きゅうり	ごはん さとう	とうにゅうジュース チーズむしケーキ
28 火	おにぎり ぎゅうにゅう みそしる みかん	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	だいこん にんじん みかん	おにぎり	ぎゅうにゅう 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	604	22.3	367
低年齢児	482	16.4	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。