



3 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 ＜あかいろ＞	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	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コーンフライ カラフルサラダ たくじょうかんきつドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース だいこん あかいろパプリカ	むぎごはん じゃがいも カレールウ コーンフライ なたねあぶら ドレッシング	オレンジ かし
2 水	ごはん ぎゅうにゅう すきやき ほうれんそういりたまごやき きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ なまあげ ほうれんそういりたまごやき 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	ミニいまがわやき
3 木	ごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる チキンわふうあげ ごもくちらしずしのぐ いがまんじゅう	ぎゅうにゅう あさり ちくわ わかめ あかみそ しらすほし チキンわふうあげ あぶらあげ まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん だいこん はねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ	ごはん なたねあぶら さとう いがまんじゅう	やさいジュース ひななあれ
4 金	スライスパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのポターージュ スラッピージョー ゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん みかん グリーンピース バイナップル	スライスパン じゃがいも ホワイトルウ パター パンこ さとう ファイバーゼリー	ミニプリン かし
5 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	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう ざくざくじる とりにくのてりやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにくのてりやき	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん ごぼう キャベツ ほうれんそう	ごはん さとも さとう アーモンド	とうにゅうジュース かし
8 火	ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい はるまき きよみ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり はるまき	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 きよみ	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら	りんごジュース かし
9 水	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう オニオンスープ やきソーセージ やさいのあまぎあえ たくじょうケチャップ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ かたぬきチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ローストオニオン	サンドイッチロールパン じゃがいも さとう	はっこうにゅう ふかしいも
10 木	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あつやきたまご ひじきのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん あつやきたまご ひじき あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ さやいんげん れんこん	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	ヨーグルト
11 金	うどん ぎゅうにゅう ごもくちらしずしの こめこホキフライのこみソースかけ もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こめこホキフライ	こまつな にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ もやし レモンがじゅう きゅうり	うどん さとう なたねあぶら	バナナ かし
12 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	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに いわしのしょうがに キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにくだんご いわしのしょうがに	もやし にんじん ごぼう にら こんにやく キャベツ あおじそ	ごはん さとう	やさいジュース パンケーキ
15 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボービーンズ えびしゅうまい くわがめいりりサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいや あかみそ えびしゅうまい くわがめ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	いちごムース かし
16 水	ごはん ぎゅうにゅう おやこじる さばのみぞれに のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ のり さばのみぞれに	にんじん ほうれんそう しいたけ はくさい もやし	ごはん でんぶん さとう	フルーツゼリー
17 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ソーセージとだいやのスープ ハンバーグのマリアナソースかけ みどりキャベツ	ぎゅうにゅう だいや フランクフルトソーセージ ハンバーグ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ えのきたけ きゅうり	ミルクロールパン さとう じゃがいも	おにまん
18 金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそしる きれいフライ はくさいとこまつなのおひたし たくじょうソース	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ しろみそ きれいフライ	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ はくさい こまつな	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	ケーキ
19 土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ディナーロールパン	
22 火	せきはん ぎゅうにゅう すましじる ヒレカツ ゆかりあえ たくじょうあまみそ おいしいデザート	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ヒレカツ あまみそ	ほうれんそう にんじん えのきたけ キャベツ あかじそ	せきはん なたねあぶら おいおいデザート	あまなつ かし
23 水	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに なのはなあえ おこのみやきはんぺん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かつおぶし おこのみやきはんぺん	だいこん こんにやく なばな にんじん さやいんげん とうもろこし キャベツ	わかめごはん さとも さとう でんぶん	ミニパン
24 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ミネストラスープ ツナいりオムレツ れんこんサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナいりオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト れんこん きゅうり とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも ライスマカロニ オリブオイル ノンエッグマヨネーズ	ヨーグルトあえ
25 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たらぎんがみやき チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たらぎんがみやき	こんにやく たまねぎ もやし にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう ごま	ぶどうジュース ラスク
26 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	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため かぼちゃひきにくフライ こまつなともやしのときあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ かつおぶし	にんじん たけのこ キャベツ はねぎ しろねぎ しょうが しいたけ こまつな もやし かぼちゃひきにくフライ	ごはん さとも さとう なたねあぶら	はっこうにゅう かし
29 火	クロロールパン ぎゅうにゅう ビーフンチュー げんきサラダ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう ハム 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	クロロールパン じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら さとう ゼリー	オレンジ かし
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふスープ チャップチェ ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく ヨーグルト	はくさい にんじん きくらげ ほうれんそう たけのこ はねぎ しろねぎ しいたけ にんにく	むぎごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	フルーツミックスジュース かし
31 木	おにぎり ぎゅうにゅう バナナ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とうにゅうデザート	バナナ	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	607	22.9	395
低年齢児	484	17.0	273



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。