



4 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 ＜みどりいろ＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 金	おにぎり ぎゅうにゅう オレンジ ミニプリン	ぎゅうにゅう ミニプリン	オレンジ	おにぎり	ぎゅうにゅう かし
2 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう あまなつ	ぎゅうにゅう	あまなつ	ピンキーパン	
4 月	おにぎり ぎゅうにゅう バナナ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	バナナ	おにぎり ゼリー	ぎゅうにゅう かし
5 火	クロスロールパン ぎゅうにゅう ファイバースープ ミックスフルーツ ハンバーグのてりやきソースかけ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ みかん もも パイナップル	クロスロールパン さとう おおむぎ でんぶ	こめこタルト
6 水	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさいソテー コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ コーヒーぎゅうにゅうのもと	りんごジュース かし
7 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう コーンスープ カラフルマリネ わかどりのマーメイドやき	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう わかどりのマーメイドやき	とうもろこし レモンかじゅう たまねぎ あかいパプリカ グリーンピース きいろパプリカ にんじん キャベツ きゅうり	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも パター さとう ホワイトルウ オリブオイル	バナナ かし
8 金	わかめごはん ぎゅうにゅう はちはいじる あじのたつたあげ キャベツのなめたけあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かたぬきチーズ あじのたつたあげ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん しいたけ キャベツ ほうれんそう なめたけ	わかめごはん なたねあぶら	とうにゅうジュース ラスク
9 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	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら さわらのカレーやき ひじきサラダ たくじょうコーンクレーミードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく さわらのカレーやき ひじき だいず	しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう ピーマン とうもろこし	ごはん じゃがいも ごま さとう ドレッシング	フルーツミックスジュース かし
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ ショーロンポー きゅうりのナムル きらずあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ショーロンポー のり	にんじん だけのこと キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	むぎごはん さとう ごま でんぶ ごまあぶら きらずあげ	パンケーキ
13 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのくずしる キャベツのふくじんづけあえ こめこいかフライのレモンに おいおいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いかフライ	はくさい にんじん キャベツ チンゲンサイ えのきたけ レモンかじゅう ふくじんづけ	ごはん でんぶ さとう なたねあぶら ゼリー	やさいジュース かし
14 木	りんごパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ オムレツ コールスロー たくじょうコーンスロードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず オムレツ	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	りんごパン じゃがいも さとう ドレッシング	ヨーグルトあえ
15 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 あげぎょうざ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ぎょうざ くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ きくらげ こんにやく しょうが もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶ なたねあぶら ごまあぶら	こめこクレープ
16 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	クリームスティックパン	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが わかめのすのもの こめこしやもフライのぎんあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ししやもフライ わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶ	ベルギーワッフル
19 火	ごはん ぎゅうにゅう いかとやさいのうまに つくね しそきゅうり	ぎゅうにゅう いか つくね はんぺん かくあげ	たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん あかじそ	ごはん じゃがいも さとう	やさいジュース かし
20 水	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのしおやき もやしとチンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さばのしおやき	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ もやし チンゲンサイ	ごはん さとも さとう ごまあぶら	はっこうにゅう デザート
21 木	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる マヨタコフライ みどりキャベツ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あかみそ マヨタコフライ	きりぼしだいこん にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん なたねあぶら	ぶどうジュース かし
22 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 こざかな 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 こざかな	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 グリーンピース	こがたロールパン さとう ちゅうかめん こめあぶら	フルーチェ
23 土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	クロワッサン	
25 月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう いななかる ミンチカツ たくじょうソース ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう しらすぼし なまあげ ミックスみそ ミンチカツ かつおぶし まぐろあぶらづけ ひじき	ごぼうこんにやく だいこん にんじん はねぎ しろねぎ ピーマン	ロウカットげんまいごはん さとも なたねあぶら さとう	いちごムース かし
26 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのほそぎりいため いわしのうめに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに のり	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶ こめあぶら	はっこうにゅう かし
27 水	ラーメン ぎゅうにゅう ごもくラーメンのしる ももヨーグルト しるみかさかなとあおなごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ホキ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん メンマ はねぎ しろねぎ チンゲンサイ	ラーメン なたねあぶら さとう ごま	オレンジ かし
28 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ビビンパのぐ きんしたまご むらさきもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	はくさい にんじん きくらげ メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ はねぎ しろねぎ	むぎごはん こめあぶら ワンタンのかわ さとう ごま ごまあぶら むらさきもチップス	カクテルゼリー
30 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	バナナ	ディナーロールパン	

※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	603	22.0	352
低年齢児	485	16.2	231



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。