



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 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	
3 月	ごはん ぎゅうにゅう めったじる れんこんサンドフライ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ミックスみそ れんこんサンドフライ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく こまつな もやし	ごはん さつまいも さとう なたねあぶら	ヨーグルト
4 火	わかめごはん 牛乳 うまに あいちのしょくざいいりにくだんご キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あいちのにくくだんご	こんにやく にんじん たけのこ しいたけ キャベツ たくあんづけ	わかめごはん さといも さとう ごま	オレンジ かし
5 水	スライスパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー とりにくのカレーやき カラフルサラダ いちじくジャム たくじょうフレンチドレッシング	ぎゅうにゅう あさり だっしふんにゅう とりにくのカレーやき	たまねぎ にんじん あかいパプリカ きゅうり だいこん	スライスパン じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング ジャム	はっこうにゅう かし
6 木	きしめん ぎゅうにゅう ごもきしめんのしる さんまのなんばんづけ きゅうりのかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんまのひらき	にんじん だいこん こまつな しいたけ はねぎ しろねぎ きゅうり あおじそ	きしめん さとう なたねあぶら	フルーツミックスジュース ふかしいも
7 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくともやしのスープ かにたま 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 ぶたにく かにたま	もやし だいこん にんじん たけのこ はくさい にんにく れんこん きゅうり	ごはん さとう でんぶ ドレッシング	やさしいジュース みかんタルト
8 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	
11 火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどふのたまごとし いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどふ とりにく たまご いわしのしょうがに	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	ミニいまがわやき
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんごとせんぎりやさいのさつぱりに だいがくいも いりこふりかけ	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにくだんご かつおぶし しおこんぶ	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ	むぎごはん さつまいも なたねあぶら さとう ごま	ミニプリン かし
13 木	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 ももヨーグルト	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	りんご かし
14 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのすまじる きらずあげ かぼちゃひきにくフライ くりりりませごはんのぐ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ しめじ かぼちゃひきにくフライ	ロウカットげんまいごはん なたねあぶら くり さとう きらずあげ	とうにゅうジュース ラスク
15 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	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに あじのいそペフライ キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あじのいそペフライ	こんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう なめたけ	ごはん さといも さとう なたねあぶら	いちごムース かし
18 火	むぎごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ えびピラフのぐ ハンバーグのブラウンソースかけ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ えび	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	むぎごはん さとう オリーブオイル ココアぎゅうにゅうのもと	にくまん
19 水	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース やさいソテー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース とうもろこし りんご	ソフトめん じゃがいも カレールウ	フルーツゼリー
20 木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ショーロンポー はるさめサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あかみそ ショーロンポー	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	ごはん さとう でんぶ はるさめ ドレッシング	はっこうにゅう かし
21 金	りんごパン ぎゅうにゅう じゃがいもたまごのスープ コールスロー こめホキフライのフレッシュソースかけ たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン たまご こめホキフライ	たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう とうもろこし	りんごパン じゃがいも なたねあぶら さとう ドレッシング	オレンジ かし
22 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	
24 月	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる とりにくのあまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ あかじそ	ごはん でんぶ さとう なたねあぶら	パンケーキ
25 火	ごこごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシチュー パンパンオムレツ かんてんサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく パンパンオムレツ かんてん	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 きゅうり とうもろこし	ごこごはん ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	きらきらかん
26 水	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる さばのみぞれに みかん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ さばのみぞれに	ごぼう にんじん はくさい れんこん はねぎ しろねぎ みかん	ごはん ごま	やさしいジュース かし
27 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ポトフ スラッピースョー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルトソーセージ	たまねぎ だいこん にんじん パイナップル もも	サンドイッチロールパン じゃがいも パンこ さとう ゼリー	パナナ かし
28 金	ごはん ぎゅうにゅう ふだまじる たらぎんがみやき もやしときゅうりのあえもの さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とりにく たらぎんがみやき	にんじん チンゲンサイ えのきたけ たけのこ もやし きゅうり	ごはん ふ さとう さつまいもスティック	ミニパン
29 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	
31 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに あげぎょうざ くきわかめいりサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ぎょうざ くきわかめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ もやし きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶ ごまあぶら なたねあぶら	りんごジュース パンパン

※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	609	22.2	354
低年齢児	487	16.3	230



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。