



# 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	ごはん ぎゅうにゅう おやこじる のだのみそかけ キャベツのあえもの たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう とりにく たまご けんちんしのだ あまみそ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ヨーグルト
2 水	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ミネストローネ ポパイサラダ わかどりのマーマレードやき たくじょうノエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず まぐろあぶらづけ わかどりのマーマレードやき	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれんそう とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) ライスマカロニ オリーブオイル ノエッグマヨネーズ	きなこいっぱいかん
4 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかめしのぐ はるまき だいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はるまき	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま ごまあぶら	やさいジュース かし
5 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	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのオイスターソースいため こめこししゃもフライのこみソースかけ もやしサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ししゃもフライ きくわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ はねぎ しろねぎ もやし レモンかじゅう とうもろこし	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ドレッシング	はっこうにゅう かし
8 火	ごはん ぎゅうにゅう いかとやさいのうまに のりずあえ ほうれんそういりたまごやき	ぎゅうにゅう いか のり はんぺん かくあげ ほうれんそういりたまごやき	たまねぎ にんじん キャベツ ぎやいんげん もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	フルーツミックスジュース パンケーキ
9 水	ラーメン ぎゅうにゅう かんとんふうラーメンのしる アイアンチキン いたれんこんサラダ 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 とりレバー	はくさい もやし にんじん はねぎ しろねぎ メンマ きくらげ れんこん とうもろこし	ラーメン ごまあぶら でんぶん なたねあぶら さとう こめあぶら	むしパン
10 木	ごはん ぎゅうにゅう しおちゃんこ さんまのにつけ りんご	ぎゅうにゅう とうふ とりにくだんご さんまのにつけ	チンゲンサイ にんじん はくさい もやし えのきたけ りんご レモンかじゅう	ごはん でんぶん	こめこクレープ かし
11 金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ ポイルソーセージ やさいのあまずあえ たくじょうケチャップ コーヒーぎゅうにゅうのもと	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 にんじん	サンドイッチロールパン オリーブオイル さとう ホワイトルウ なまクリーム コーヒーぎゅうにゅうのもと	みかん かし
12 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	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどろふのいりに さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどろふ とりにく さばのみそに	こんにやく にんじん もやし たけのこ しいたけ ぎやいんげん ほうれんそう	ごはん さともいも さとう ごま	ミニプリン かし
15 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ビビンバのぐ きんしたまご いちごヨーグルト	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 きくらげ にら メンマ チンゲンサイ しいたけ にんにく もやし	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	バナナ かし
16 水	うどん ぎゅうにゅう きのこなんばんうどんのしる さつまいものあめに はくさいとほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ はねぎ しろねぎ はくさい ほうれんそう	うどん でんぶん さとう さつまいも ごま なたねあぶら	おにまん
17 木	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう キーマカレー げんぎツナサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ しおこんぶ かつおぶし かたぬきチーズ	にんじん あかいろパブリカ グリーンピース たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ロウカットげんまいごはん オリーブオイル さとう カレールウ こめあぶら	はっこうにゅう こめこマフィン
18 金	こがたロールパン ぎゅうにゅう イタリانسパゲティ こめこチキンナゲット アセロラジュレのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ チキンナゲット	キャベツ たまねぎ にんじん トマト バイナップル もも	こがたロールパン スパゲティ なたねあぶら アセロラジュレ	とうにゅうジュース かし
19 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	
21 月	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ミンチカツ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ミンチカツ しらすばし かつおぶし ひじき まぐろあぶらづけ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ ピーマン	むぎごはん さともいも ごまあぶら なたねあぶら さとう	あんにんプリン かし
22 火	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん いわしのうめに チンゲンサイとキャベツのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ チンゲンサイ キャベツ	ごはん でんぶん さとう アーモンド	ドーナツ
24 木	あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう じもとやさのみそしる ハンバーグのいちじくソースかけ キャベツときゅうりのゆかりあえ がまごおりみかんミニゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あかみそ ハンバーグ	だいこん チンゲンサイ レモンかじゅう キャベツ きゅうり あかじそ	ごはん だいこんぼ ジャム ゼリー	りんご かし
25 金	スライスパン ぎゅうにゅう ポテのドイツふうにとマトイリオムレツ カラフルマリネ りんごジャム	ぎゅうにゅう トマトオムレツ フランクフルトソーセージ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり あかいろパブリカ とうもろこし レモンかじゅう	スライスパン じゃがいも オリーブオイル さとう ジャム	やさいジュース かし
26 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	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん にんじんしゅうまい 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 とうふ あかみそ かいそう にんじんしゅうまい	だいこん 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 とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	りんごジュース かし
29 火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとやさいのほそぎりいため さつまいもクロquette みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	はくさい にんじん ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく みかん	ごはん さとう でんぶん さつまいもクロquette なたねあぶら	フルーツゼリー
30 水	わかめごはん ぎゅうにゅう まめじゃが つくね こまつなともやしのときあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず つくね かつおぶし	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	わかめごはん じゃがいも さとう	ミニいまがわやき

※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	613	22.4	356
低年齢児	492	16.4	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。