

12がつこんだてひょう

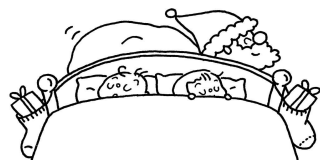


安城市保育課
安城市教育委員会 中部調理場

日 曜	こんだてめい	からだをつくるたべもの ＜あかいろ＞	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 木	こがたロールパン ぎゅうにゆう やさいたつぷりやきそば りんごゼリー ソーセージのケチャップに	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ ソーセージ	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 りんごゼリー	みかん かし
2 金	むぎごはん ぎゅうにゆう ぶたじる れんこんサンドフライ いりこふりかけ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しらすぼし れんこんサンドフライ かつおぶし しおこんぶ	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ	むぎごはん なたねあぶら ごま さとう	とうにゆうバナナコッタ かし
3 土	ピンキーパン ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう	バナナ	ピンキーパン	
5 月	ごはん ぎゅうにゆう ざくざくじる たじょうソース かれいフライ れんこんのあまからいため	ぎゅうにゆう とうふ かれいフライ	にんじん はねぎ しろねぎ こんにやく ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん さとも さとう なたねあぶら こめあぶら	パンケーキ
6 火	ごはん ぎゅうにゆう なまあげのちゅうかに えびしゅうまい 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	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ えびしゅうまい 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	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	ヨーグルト
7 水	ごはん ぎゅうにゆう こうやどうふのたまごとし さつまいものてんぷら ほうれんそうとツナのおひたし	ぎゅうにゆう こうやどうふ とりにく たまご まぐろあぶらづけ	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 さつまいものてんぷら なたねあぶら	こめこクレープ かし
8 木	スライスパン ぎゅうにゆう ファイバースープ ドライカレー ゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ グリンピース みかん パイナップル	スライスパン おおむぎ コーンスターチ さとう ファイバーゼリー	にくまん
9 金	ごはん ぎゅうにゆう ぎゅうにくとこんさいのきんぴら たらのぎんがみやき きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく たらのぎんがみやき	こんにやく にんじん ごぼう ピーマン たけのこ れんこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	やさいジュース かし
10 土	クロワッサン ぎゅうにゆう みかん	ぎゅうにゆう	みかん	クロワッサン	
12 月	ごはん ぎゅうにゆう あさりいりすまじる てりやきハンバーグ キャベツのたくあんあえ ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゆう あさり わかめ ハンバーグ ヨーグルト	えのきたけ にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ たくあんづけ	ごはん さとう でんぶん ごま	りんごジュース かし
13 火	ごはん ぎゅうにゆう にらたまスープ あげぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゆう ベーコン たまご ぎょうざ	チンゲンサイ にんじん にら きくらげ もやし きゅうり	ごはん はるさめ でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	フルーツゼリー
14 水	ソフトめん ぎゅうにゆう ミートソース たくじょうごまドレッシング キャベツとれんこんのサラダ ごさかな	ぎゅうにゆう ぶたにく だっしふんにゆう ごさかな	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	むしパン
15 木	ごはん ぎゅうにゆう とうにゆういりみそする いそかあえ いわしのしょうがに	ぎゅうにゆう ぶたにく とうにゆう あぶらあげ しろみそ のり いわしのしょうがに	にんじん だいこん はねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう	ミニプリン かし
16 金	ごはん ぎゅうにゆう だいこんとぶたにくのもの さともコロッケ はくさいのごまずあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん はくさい	ごはん さとう ごま さともコロッケ なたねあぶら	とうにゆうジュース かし
17 土	クロワッサン ぎゅうにゆう みかん	ぎゅうにゆう	みかん	クロワッサン	
19 月	わかめごはん ぎゅうにゆう のっぺいじる いかのこうみあげ かぼちゃのにつけ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ いかのこうみあげ	だいこん はねぎ しろねぎ こんにやく にんじん ごぼう しいたけ かぼちゃ	わかめごはん でんぶん なたねあぶら さとう	ケーキ
20 火	むぎごはん ぎゅうにゆう マーボービーフンズ もちごめむし ちゅうかふうだいこんサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく だいち あかみそ もちごめむし くきわかめ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく だいこん とうもろこし きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん こめあぶら ドレッシング	りんご かし
21 水	ミルクロールパン ぎゅうにゆう ミネストラーネ さつぱりサラダ チキンのフレッシュソースかけ おたのしみ	ぎゅうにゆう ベーコン チキンパティ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ トマト レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン さとう じゃがいも なたねあぶら ライスマカロニ おたのしみ	ふかしいも
22 木	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゆう ふゆやさいのカレー キャベツとソーセージのソテー ココアぎゅうにゆうのもと	ぎゅうにゆう とりにく チーズ だっしふんにゆう ソーセージ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい 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 こめあぶら ココアぎゅうにゆうのもと	やさいジュース ラスク
23 金	ごはん ぎゅうにゆう いもたき わかさぎのなんばんづけ きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ しおこんぶ わかさぎのからあげ	こんにやく にんじん ねぎ こまつな だいこん きゅうり	ごはん さとも さとう なたねあぶら	ベルギーワッフル
24 土	ディナーロールパン ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう	バナナ	ディナーロールパン	
26 月	ごはん ぎゅうにゆう ちくぜんに きばのしおやき はくさいとこまつなのおひたし	ぎゅうにゆう とりにく かくあげ きばのしおやき	こんにやく ごぼう れんこん たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん はくさい こまつな	ごはん さとも さとう	はっこうにゆう かし
27 火	クロロールパン ぎゅうにゆう ポトフ ツナいりオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゆう ツナオムレツ フランクフルトソーセージ	だいこん にんじん ブロッコリー とうもろこし	クロロールパン じゃがいも ドレッシング	フルーツミックスジュース かし
28 水	おにぎり ぎゅうにゆう みそする みかん	ぎゅうにゆう みそ あぶらあげ	だいこん にんじん みかん	おにぎり	ぎゅうにゆう 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	610	21.9	383
低年齢児	491	16.1	251



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。