



2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 水	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース まめこサラダ たくじょうコーンクリーミードレッシング ごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう だいず ごさかな	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう ドレッシング	ふかしいも
2 木	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる おこのみやきはんぺん はくさいとキャベツのそくせきづけ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かつおぶし おこのみやきはんぺん しおこんぶ ヨーグルト	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はくさい キャベツ	ごはん さとも さとう ごまあぶら でんぶん	みかん かし
3 金	ごはん ぎゅうにゅう いもたき いわしのかばやき ゆかりあえ きらずあげ	ぎゅうにゅう とりにく いわしのひらき	こんにやく にんじん こまつな だいこん たけのこ キャベツ あかじそ	ごはん さとも さとう なたねあぶら でんぶん きらずあげ	りんごジュース かし
4 土	クロワッサン ぎゅうにゅう いよかん	ぎゅうにゅう	いよかん	クロワッサン	
6 月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ファイバースープ ツナピラフのぐ ささみチーズいりフライ パイナップル	ぎゅうにゅう ベーコン ささみチーズいりフライ ささみチーズいりフライ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム パイナップル	ロウカットげんまいごはん おおむぎ なたねあぶら	やさしいジュース かし
7 火	ごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいととりにくのごまいために さんまのぎんがみやき キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにく さんまのぎんがみやき	にんじん はくさい だいこん しいたけ キャベツ あおじそ	ごはん さとも ごま さとう ごまあぶら でんぶん	はっこうにゅう かし
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ビビンパのぐ きんしたまご さつまいもスティック	ぎゅうにゅう かまぼこ ぎゅうにく きんしたまご	にんじん はくさい メンマ とうもろこし きくらげ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん はるさめ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら さつまいもスティック	きなこいっぱいかん
9 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いかのこうみあげ はるみ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ いかのこうみあげ	しめじ だいこん はくさい にんじん はるみ	ごはん なたねあぶら	ミニプリン かし
10 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 ソーセージのケチャップに ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう 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 ココアぎゅうにゅうのもと	バナナ かし
13 月	ごはん ぎゅうにゅう すきやき かぼちゃひきにくフライ ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ なまあげ	こんにやく はくさい ねぎ にんじん きゅうり かぼちゃひきにくフライ	ごはん さとう ごま なたねあぶら	フルーツゼリー
14 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ えびしゅうまい 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 にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん	いちごのハートカップ かし
15 水	ラーメン ぎゅうにゅう かんとうふうラーメンのしる こめこしやもフライのこうみソースかけ こふきいも かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししやもフライ かたぬきチーズ	はくさい もやし にんじん チンゲンサイ メンマ きくらげ レモンかじゅう	ラーメン ごまあぶら でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも	にくまん
16 木	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいり ねぎいりたまごやき チンゲンサイとツナのあえもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく まぐろあぶらづけ ねぎいりたまごやき	こんにやく にんじん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	わかめごはん じゃがいも さとう	ケーキ
17 金	りんごパン ぎゅうにゅう コーンスープ とりにくのカレーやき カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう とりにくのカレーやき	とうもろこし グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかいるパプリカ まいるパプリカ レモンかじゅう	りんごパン じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ オリーブオイル さとう	いよかん かし
18 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	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる さばのしおやき はくさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ミックスみそ さばのしおやき	ごぼうこんにやく だいこん にんじん チンゲンサイ はくさい	ごはん さとも ごま さとう	とうにゅうデザート
21 火	ごはん ぎゅうにゅう ふたまじる とりにくのあまがらめ キャベツのたくあんあえ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	こまつな にんじん えのきたけ キャベツ たくあんづけ	ごはん ふ でんぶん なたねあぶら さとう ゼリー	あんにんプリン かし
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ポロニアハムステーキ キャベツとれんこんのごまサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう ポロニアハムステーキ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース れんこん	むぎごはん じゃがいも カレールウ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶどうジュース かし
24 金	スライスパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ほうれんそういりオムレツ げんきサラダ だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ほうれんそういりオムレツ ハム しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	スライスパン じゃがいも こめあぶら さとう だいずチョコクリーム	ヨーグルト
25 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	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい あげぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ	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 もやし きゅうり	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら	フルーツミックスジュース パンケーキ
28 火	ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが がまごおりみかんゼリー あいちのれんこんいりつくね キャベツときゅうりのときあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし あいちのれんこんいりつくね	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	やさしいジュース 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	615	22.9	365
低年齢児	491	16.8	240



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。