



3 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 とどめるたべもの ＜くみどり＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー かにたま かいそうサラダ 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 あかみそ かにたま かいそう	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きやいんげん ピーマン しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶ ドレッシング	とうにゅうジュース かし
2 木	ごはん ぎゅうにゅう えびとこうやどうふのうまに かぼちゃのてんぷら しそきゅうり	ぎゅうにゅう えび こうやどうふ とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ きやいんげん きゅうり かぼちゃのてんぷら あかじそ	ごはん さとう でんぶ なたねあぶら	バナナ かし
3 金	ごはん ぎゅうにゅう あさりじる てりやきハンバーグ ごもくちらしずしのぐ いがまんじゅう	ぎゅうにゅう あさり わかめ ハンバーグ まぐるあぶらづけ ちくわ しらすばし あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん たけのこ しいたけ	ごはん さとう でんぶ いがまんじゅう	やさいジュース ひなあられ
4 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	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに いわしのしょうがに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにくだんご いわしのしょうがに	もやし にんじん ごぼう にら こんにやく キャベツ ほうれんそう	ごはん さとう アーモンド	いちごムース かし
7 火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コーンフライ きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース ふくじんづけ	ごはん じゃがいも カレールー コーンフライ なたねあぶら	はっこうにゅう かし
8 水	ごはん ぎゅうにゅう にみそ つくね なののはなあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ つくね	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ なばな とうもろこし キャベツ	ごはん さとも さとう	オレンジ かし
9 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ チーズいりオムレツ ポパイサラダ 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 だいいず チーズいりオムレツ まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	おにまん
10 金	ごはん ぎゅうにゅう さともをのそほろに さばのぎんがみやき こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく さばのぎんがみやき	だいこん こんにやく たまねぎ にんじん もやし きやいんげん こまつな	ごはん さとも さとう ごま	りんごジュース かし
11 土	クロワッサン ぎゅうにゅう あまなつ	ぎゅうにゅう	あまなつ	クロワッサン	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのきんぴら チキンたつたあげ チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンたつたあげ かつおぶし	こんにやく にんじん ごぼう ピーマン たけのこ れんこん チンゲンサイ もやし	ごはん じゃがいも ごま さとう なたねあぶら	はっこうにゅうデザート
14 火	わかめごはん ぎゅうにゅう おやこじる さわらのうめみそやき きよみ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ さわらのうめみそやき	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きよみ	わかめごはん でんぶ	ドーナツ
15 水	うどん ぎゅうにゅう ごもくどうのしる あじのなんばんづけ キャベツのごまゆかり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじのからあげ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ はねぎ しろねぎ キャベツ あかじそ	うどん さとう ごま なたねあぶら	むしパン
16 木	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	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ショーロンポー のり	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 きゅうり	むぎごはん さとう ごま でんぶ ごまあぶら	ミニプリン かし
17 金	スライスパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー ドライカレーのぐ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう あさり だっしふんにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん みかん あかいりパブリカ グリーンピース パイナップル	スライスパン じゃがいも ホワイトルウ パター コーンスターチ さとう ファイバーゼリー	ぶどうジュース かし
18 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ピンキーパン	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ごんべいじる あつやきたまご のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ミックスみそ あつやきたまご のり	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ もやし	ごはん さとも さとう	ケーキ
22 水	せきはん ぎゅうにゅう とうふのくずじる おいおいデザート こめこホキフライのレモンに もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ こめこホキフライ	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ レモンかじゅう もやし きゅうり	せきはん でんぶ なたねあぶら さとう おいおいデザート	あまなつ かし
23 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ミネストラスープ カラフルサラダ わかどりのマーマレードやき たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン 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 あかいりパブリカ きくらげパブリカ きゅうり だいこん	ミルクロールパン じゃがいも ドレッシング ライスマカロニ オリーブオイル	ヨーグルトあえ
24 金	ごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめサラダ さつまいもチップス 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 まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん たけのこ きやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でんぶ さとう なたねあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ さつまいもチップス	こめこタルト
25 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	
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さわにわん れんこんサンドフライ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく れんこんサンドフライ まぐるあぶらづけ ひじき しらすばし かつおぶし	だいこん にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ ピーマン	むぎごはん でんぶ なたねあぶら さとう	ベルギーワッフル
28 火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう スコッチブロス やきソーセージ やさいのあまずあえ たくじょうケチャップ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ソーセージ かたぬきチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ	サンドイッチロールパン じゃがいも おおむぎ さとう	フルーツゼリー
29 水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそしる ぶたどんのぐ ヨーグルト	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ しろみそ ぶたにく ヨーグルト	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ たまねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	フルーツミックスジュース ラスク
30 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう ピーフンチャー やさいソテー りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース とうもろこし	クロスロールパン じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	やさいジュース かし
31 金	おにぎり ぎゅうにゅう バナナ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とうにゅうデザート	バナナ	おにぎり	ぎゅうにゅう 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	613	22.6	348
低年齢児	493	16.5	223



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。