



4 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 <あかい色>	からだのちようしを 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 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ピンキーパン	
3 月	おにぎり ぎゅうにゅう バナナ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	バナナ	おにぎり ゼリー	ぎゅうにゅう かし
4 火	おにぎり ぎゅうにゅう オレンジ ミニプリン	ぎゅうにゅう ミニプリン	オレンジ	おにぎり	ぎゅうにゅう かし
5 水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こめこチキンナゲット キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ふくじんづけ	ロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ なたねあぶら	りんごジュース かし
6 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう コンスープ はるやさいソテー ハンバーグのマリアナソースかけ	ぎゅうにゅう ハンバーグ だっしふんにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ たけのこ あかい色パプリカ	ミルクロールパン パター じゃがいも さとう ホワイトルウ	ヨーグルト
7 金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため ごもくあつやきたまご ぎゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ わかめ ごもくあつやきたまご	にんじん たけのこ キャベツ はねぎ しろうが しょうが しいたけ きゅうり	ごはん さといも さとう こめあぶら	ぶどうジュース かし
8 土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ディナーロールパン	
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボービーンズ もちごめむし もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あかみそ もちごめむし	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	やさいジュース かし
11 火	スライスパン ぎゅうにゅう ファイバースープ スラッピージョー フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ パイナップル もも	スライスパン おおむぎ パンこ さとう あおりんごゼリー	こめこタルト
12 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのほそぎりいため こめこいかフライのレモンに ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いかフライ ひじき あぶらあげ だいず	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく レモンかじゅう とうもろこし	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら こめあぶら	フルーツミックスジュース かし
13 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう キャベツのツナに オムレツ ライスマカロニサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう オムレツ まぐろあぶらづけ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも ライスマカロニ ノンエッグマヨネーズ	ヨーグルトあえ
14 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふスープ ホキのあげに かいそうサラダ たくじょうちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ホキ かいそう	えのきたけ ほうれんそう はくさい にんじん きくらげ きゅうり とうもろこし	ごはん はるさめ さとう なたねあぶら ドレッシング	ベルギーワッフル
15 土	クロワッサン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	クロワッサン	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい コーンしゅうまい だいこんサラダ いちごヨーグルト 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 えび コーンしゅうまい くきわかめ ヨーグルト	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 だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	やさいジュース ラスク
18 火	わかめごはん ぎゅうにゅう けんちんじる えびカツ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ えびカツ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろうが もやし こまつな	わかめごはん さといも ごまあぶら なたねあぶら さとう	カクテルゼリー
19 水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに さわらのさいきょうやき きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ さわらのさいきょうやき	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	はっこうにゅう かし
20 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに みかんミニゼリー	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 ゼリー こめあぶら	バナナ かし
21 金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに しろみぎかなのいそべあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく しろみぎかなのいそべあげ	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ あかじそ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう なたねあぶら	あんんにプリン かし
22 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	
24 月	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ミンチカツ いそかあえ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ミンチカツ のり	ほうれんそう にんじん えのきたけ キャベツ もやし	ごはん なたねあぶら さとう ゼリー	とうにゅうジュース かし
25 火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりくに いわしのうめに	こんにやく にんじん だいこん さやいんげん チンゲンサイ もやし	ごはん さといも さとう こめあぶら ごま	ドーナツ
26 水	ラーメン ぎゅうにゅう ごもくラーメンのしる さばのたつたあげ いためれんこんサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ さばのたつたあげ	キャベツ もやし にんじん メンマ はねぎ しろうが れんこん とうもろこし	ラーメン なたねあぶら こめあぶら ドレッシング	フルーチェ
27 木	ごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎとしんじゃがのみそしる とりにくのてりやき キャベツとチンゲンサイのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ミックスみそ とりにくのてりやき	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ キャベツ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう	こめこクレープ かし
28 金	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 こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご こざかな	はくさい にんじん きくらげ にら メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん こめあぶら ワンタンのかわ さとう ごま ごまあぶら	オレンジ 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	607	22.6	355
低年齢児	490	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。