



5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 とのえるたべもの 〈くみどりいろ〉 | ねつやちからになる たべもの 〈さきいろ〉 | お や つ |
|------|---|--|--|--|--------------------|
| 1 月 | ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが あじのいそべあげ きゅうりのふくじんづけあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あじのいそべあげ | こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり ふくじんづけ | ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら ごま | やさいジュース かし |
| 2 火 | ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる てりやきハンバーグ キャベツのごまゆかり かしわもち | ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハンバーグ | にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ えのきたけ キャベツ あかじそ | ごはん さとう でんぶ ごま かしわもち | オレンジ かし |
| 6 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 | |
| 8 月 | ごこごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー ツナとやさいのソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ | 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 みかん バイナップル | ごこごはん じゃがいも ハヤシルウ ファイバーゼリー | とうにゅうジュース かし |
| 9 火 | ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 あげぎょうざ あおなのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ぎょうざ | 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 チンゲンサイ | ごはん さとう でんぶ なたねあぶら ごま ごまあぶら | ミニプリン かし |
| 10 水 | わかめごはん ぎゅうにゅう ざくざくじる ぶたにくのしょうがいため ヨーグルト | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ヨーグルト | にんじん こまつな ごぼう こんにやく たまねぎ キャベツ もやし しょうが | わかめごはん さといも さとう でんぶ | カクテルゼリー |
| 11 木 | ごはん ぎゅうにゅう いかとやさいのうまに チキンカツ のりずあえ たくじょうソース | ぎゅうにゅう いか のり はんぺん なまあげ チキンカツ | たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん もやし | ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら | 5がついろのデザート かし |
| 12 金 | あいちのツイストパン ぎゅうにゅう ミネストラスープ ツナいりオムレツ あおパパイアのサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング | ぎゅうにゅう ベーコン ツナオムレツ | たまねぎ にんじん キャベツ トマト あおパパイア きゅうり とうもろこし | あいちのツイストパン 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 | りんごジュース かし |
| 13 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 | バナナ | クリームスティックパン | |
| 15 月 | ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる しのだのみそかけ みどりキャベツ たくじょうあまみそ | ぎゅうにゅう とりにく けんちんしのだ あまみそ | にんじん だいこん はねぎ しろねぎ ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり | ごはん さといも でんぶ | ぶどうジュース かし |
| 16 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう さわにわん かぼちゃひきにくフライ ひじきとじゃこのふりかけ | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき しらすぼし かつおぶし | にんじん たけのこ ごぼう こまつな はねぎ しろねぎ しいたけ ビーマン かぼちゃひきにくフライ | むぎごはん でんぶ なたねあぶら さとう | やさいジュース かし |
| 17 水 | ソフトめん ぎゅうにゅう ジャージャーめんのご かにたま さっぱりきゅうり | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ かにたま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし きゅうり | ソフトめん さとう でんぶ | フルーツゼリー |
| 18 木 | スライスパン ぎゅうにゅう スコッチブロス とりにくのカレーやき アスパラガスのサラダ いちごジャム たくじょうノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにくのカレーやき | たまねぎ にんじん しめじ グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし | スライスパン じゃがいも おおむぎ ジャム ノンエッグマヨネーズ | フルーチェ |
| 19 金 | ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに いわしのしょうがに わかめとやさいのごますあえ | ぎゅうにゅう わかめ 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 はねぎ しろねぎ きゅうり こんにやく あかいろパプリカ とうもろこし | ごはん さとう ごま | ドーナツ |
| 20 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 | |
| 22 月 | ごはん ぎゅうにゅう さといものをほろに いかのこうみあげ アーモンドあえ | ぎゅうにゅう とりにく いかのこうみあげ | こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ ほうれんそう キャベツ | ごはん さといも さとう なたねあぶら アーモンド | はっこうにゅう ラスク |
| 23 火 | ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ チャプチェ れいとうみかん | ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく | たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし はねぎ しろねぎ しいたけ にんにく みかん | ごはん でんぶ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら | ベルギーワッフル |
| 24 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりみそしる ねぎいりたまごやき たけのごはんのご かたぬきチーズ | ぎゅうにゅう こうやどうふ ミックスみそ とりにく ねぎいりたまごやき かたぬきチーズ | にんじん こまつな もやし たけのこ しいたけ | むぎごはん じゃがいも さとう | いちごムース かし |
| 25 木 | サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー やきソーセージ サワーキャベツ たくじょうケチャップ アセロラミニゼリー | ぎゅうにゅう あさり だっしふんにゅう ソーセージ | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ あかいろパプリカ | サンドイッチロールパン じゃがいも ホワイトルウ バター さとう ゼリー | ヨーグルトあえ |
| 26 金 | ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる とりにくのからあげ なめたけあえ | ぎゅうにゅう とうふ ゆば かまぼこ とりにく | ほうれんそう にんじん しいたけ キャベツ なめたけ | ごはん でんぶ なたねあぶら | フルーツミックスジュース かし |
| 27 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 | |
| 29 月 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくととうふのくずじる 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 とうふ さばのぎんがみやき こまつなごまあえ | にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しいたけ こまつな もやし | ごはん さといも でんぶ ごま さとう | こめタルト |
| 30 火 | 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 ショーロンポー ちゅうがくあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ショーロンポー くきわかめ | たまねぎ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり | ごはん さとう でんぶ ごまあぶら | ヨーグルト |
| 31 水 | うどん ぎゅうにゅう カレーうどんのしる こめこしやもフライのこうみソースかけ こふきいも | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししやもフライ こふきいも | にんじん たまねぎ しめじ はねぎ しろねぎ レモンかじゅう | うどん カレールウ でんぶ なたねあぶら さとう じゃがいも | バナナ 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 | 595 | 22.2 | 360 |
| 低年齢児 | 477 | 15.9 | 228 |



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。