



# 6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	ごはん ぎゅうにゅう あいちのしらすいりすりみだんごじる ハンバーグのあおじそソースかけ ごまきゅうり がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう すりみだんご ハンバーグ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ あおじそ きゅうり	ごはん さとう でんぶ ごま ゼリー	とうにゅうジュース かし
2 金	わかめごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりみそする ごぼうコロッケ キャベツのかわりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あぶらあげ しろみそ	にんじん はくさい だいこん えのきたけ キャベツ あおじそ	わかめごはん コロッケ なたねあぶら	やさしいジュース こめこカップケーキ
3 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ピンキーパン	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに かにしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かにしゅうまい	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ もやし	ごはん さとう でんぶ ごまあぶら	はっこうにゅう かし
6 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくだんごとせんぎりやさいのきつぱりに かれないフライ しそきゅうり たくじょうソース	ぎゅうにゅう とりにくだんご かれないフライ	にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ ごぼう しめじ こんにやく きゅうり あかじそ	ごはん なたねあぶら	フルーツゼリー
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ビビンバのぐ きんしたまご さくさくどうふ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく きんしたまご さくさくどうふ	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	ぶどうジュース ラスク
8 木	スライスパン ぎゅうにゅう ファイバースープ こめこチキンナゲット コーンスロー いちじくジャム たくじょうコーンスロー Dressing	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	スライスパン おおむぎ なたねあぶら ジャム Dressing	カクテルゼリー
9 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら いわしのうめに キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに	しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう ピーマン キャベツ たくあんづけ	ごはん じゃがいも ごま さとう	ミニプリン かし
10 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	
12 月	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる ミンチカツ ごぼうのあまからいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ミンチカツ	こんにやく にんじん チンゲンサイ だいこん はねぎ しろねぎ しいたけ ごぼう きいろパプリカ	ごはん なたねあぶら さとう こめあぶら	アイスクリーム
13 火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごもくあつやきたまご きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ごもくあつやきたまご わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごま	ミニシフォンケーキ
14 水	きしめん ぎゅうにゅう ごもくきしめんのおしる あじのたつたあげ キャベツときゅうりのうめあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かたぬきチーズ あじのたつたあげ	こまつな にんじん はねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめ	きしめん さとう ごま なたねあぶら	オレンジ かし
15 木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに きんぴらあげはんぺん しそあじひじき もやしとこまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく しそあじひじき きんぴらあげはんぺん	たまねぎこんにやく もやし にんじん さやいんげん こまつな	ごはん さとも さとう こめあぶら ごま	ヨーグルト
16 金	こめこパン(ごむぎいり) ぎゅうにゅう キャベツのツナに ミックスゼリー わかどりのマーメレードやき	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ わかどりのマーメレードやき	キャベツ たまねぎ にんじん	こめこパン(ごむぎいり) じゃがいも ゼリー	はっこうにゅう かし
17 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	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのしょうがに たらのぎんがみやき いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たらのぎんがみやき のり	たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	りんごジュース かし
20 火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう チキンカレー れいとうみかん きりほしだいこんのコンメいため	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん みかん グリーンピース とうもろこし きりほしだいこん こまつな	ロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ オリーブオイル	ベルギーワッフル
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ はるまき かいそうサラダ たくじょうあおじそ Dressing	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はるまき かいそう	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶ なたねあぶら	パナナ かし
22 木	クロワッサン ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのトマトに オムレツ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ	たまねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト トマトジュース にんにく えだまめ	クロワッサン こめあぶら さとう	フルーチェ
23 金	ごはん ぎゅうにゅう やさしいスープ ささみチーズいりフライ えびピラフのぐ ピーチミニゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ささみチーズいりフライ えび	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	ごはん じゃがいも なたねあぶら ゼリー オリーブオイル	アイスクリーム
24 土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ディナーロールパン	
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる つくね ツナそぼろ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ つくね しらすほし まぐろあぶらづけ ヨーグルト	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ あかいろパプリカ	むぎごはん さとも ごまあぶら さとう	やさしいジュース かし
27 火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため たこのからあげ チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ たこのからあげ	にんじん たけのこ キャベツ はねぎ しろねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ もやし	ごはん さとも さとう なたねあぶら	とうにゅうデザート かし
28 水	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース こごかな キャベツとアスパラガスのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ こごかな	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 グリーンアスパラガス	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう	ふかしいも
29 木	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそする ひじきのサラダ とりにくのあまがらめ たくじょうごま Dressing	ぎゅうにゅう なまあげ ミックスみそ とりにく ひじき	かぼちゃ チンゲンサイ はねぎ しろねぎ しめじ とうもろこし	ごはん でんぶ なたねあぶら さとう Dressing	パナナ かし
30 金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう おまめとえびのクリームに サワーキャベツ ポロニアハムステーキ たくじょうケチャップ コーヒーぎゅうにゅうのもの	ぎゅうにゅう だいた えび 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 グリーンピース とうもろこし キャベツ	サンドイッチパンズパン じゃがいも ホワイトルウ こめあぶら さとう コーヒーぎゅうにゅうのもの	とうにゅうパナナコッタ 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	597	23.2	389
低年齢児	479	16.9	256



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。