



# 7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 とどのえるたべもの ＜みどり＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	おやつ
1	土	クロワッサン ギョウにゆう オレンジ	ギョウにゆう	オレンジ	クロワッサン	
3	月	ごはん ギョウにゆう さわにわん かぼちゃひきにくフライ ひじきとじゃこのすりかけ	ギョウにゆう ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき しらすほし かつおぶし	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ かぼちゃひきにくフライ ピーマン	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	やさいジュース かし
4	火	ごはん ギョウにゆう ぶたにくとやさいのほそぎりいため おこのみやきはんぺん すのもの さつまいもスティック	ギョウにゆう ぶたにく おこのみやきはんぺん かつおぶし わかめ	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さつまいもスティック	アイスクリーム
5	水	ごはん ギョウにゆう とうふとはるさめのちゆうかに あげぎょうざ さつぱりきゅうり	ギョウにゆう とうふ とりにつく ギョウざ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ たけのこ しょうが きゅうり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ミニプリン かし
6	木	サンドイッチロールパン ギョウにゆう スコッチブロス スラッピージョー コーンサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ギョウにゆう ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	サンドイッチロールパン じゃがいも おおむぎ パンこ さとう ドレッシング	ヨーグルトあえ
7	金	ごはん ギョウにゆう たなばたじる のりずあえ おほしさまハンバーグのてりやきソースかけ たなばたゼリー	ギョウにゆう とりにつく かまぼこ あぶらあげ ハンバーグ のり	にんじん オクラ しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん ごま ゼリー	ずいか
8	土	クリームスティックパン ギョウにゆう パナナ	ギョウにゆう	パナナ	クリームスティックパン	
10	月	ごはん ギョウにゆう さいのものをぼろに いかのこうみあげ やさいのあまずあえ	ギョウにゆう とりにつく 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 キャベツ	ごはん さとも さとう なたねあぶら	フルーツミックスジュース こめこカップケーキ
11	火	ごはん ギョウにゆう なつやさいのぶたじる あつやきたまご きゅうりのごまじゅうあえ	ギョウにゆう ぶたにく あぶらあげ ミックスみそ あつやきたまご	かぼちゃ オクラ なす きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら	はっこうにゆう かし
12	水	ごはん ギョウにゆう じゃがいものにつく きんぴらにくだんご もやしのあえも	ギョウにゆう ぶたにく きんぴらにくだんご	こんにやく たまねぎ もやし 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	いちごムース かし
13	木	こがたロールパン ギョウにゆう やさいたつぱりやきそば ソーセージのケチャップに ココアギョウにゆうのもと	ギョウにゆう 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 ココアギョウにゆうのもと	カクテルゼリー
14	金	ロウカットげんまいごはん ギョウにゆう サマーカレー あじのフリッター やさいソテー フルーツあんじん	ギョウにゆう とりにつく あじのフリッター ベーコン	かぼちゃ ピーマン たまねぎ なす トマト キャベツ とうもろこし	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 フルーツあんじん	りんごジュース ラスク
15	土	クロワッサン ギョウにゆう パナナ	ギョウにゆう	パナナ	クロワッサン	
18	火	ラーメン ギョウにゆう かんどん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 きわかめいりサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ギョウにゆう ぶたにく ししやもフライ きわかめ	チンゲンサイ もやし メンマ にんじん きくらげ はねぎ しろねぎ レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし	ラーメン ごまあぶら でんぶん なたねあぶら さとう	とうにゆうデザート かし
19	水	ごはん ギョウにゆう なまあげのもの いわしのしょうがに こまつなのおひたし	ギョウにゆう とりにつく なまあげ いわしのしょうがに	こんにやく たけのこ もやし にんじん だいこん しいたけ さやいんげん こまつな	ごはん さとう でんぶん	フローズンヨーグルト
20	木	クロスロールパン ギョウにゆう ラタトゥイユ とりにつくカレーやき フルーツゼリー	ギョウにゆう ベーコン とりにつくカレーやき	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ きいろパプリカ トマト にんにく もも パインナッブル	クロスロールパン じゃがいも ゼリー オリーブオイル	パナナ かし
21	金	ごはん ギョウにゆう とうふとなすのオスターソースいため えびしゅうまい あおなのナムル	ギョウにゆう ぶたにく とうふ あかみそ えびしゅうまい	たまねぎ なす にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら	はっこうにゆう かし
22	土	スナックロールパン ギョウにゆう オレンジ	ギョウにゆう	オレンジ	スナックロールパン	
24	月	ごはん ギョウにゆう ちゃんこに えだまめコロケ ゆかりあえ	ギョウにゆう とりにつくだんご	もやし にんじん ごぼう にらこんにやく キャベツ あかじそ	ごはん さとう えだまめコロケ なたねあぶら	やさいジュース アップルパイ
25	火	スライスパン ギョウにゆう じゃがいものベーコンに ツナいりオムレツ レモンサラダ いちごジャム	ギョウにゆう ベーコン ツナオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム さやいんげん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	スライスパン じゃがいも オリーブオイル さとう ジャム	オレンジ かし
26	水	むぎごはん ギョウにゆう いなかじる ぶたどんのぐ れいとうみかん	ギョウにゆう なまあげ ミックスみそ ぶたにく	ごぼう チンゲンサイ はねぎ だいこん にんじん しろねぎ たまねぎこんにやく みかん	むぎごはん さとも さとう	とうにゆうジュース かし
27	木	りんごパン ギョウにゆう コーンスープ やきソーセージ あおパパイヤのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ギョウにゆう とりにつく だっしふんにゆう ソーセージ	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース あおパパイヤ きゅうり	りんごパン じゃがいも ホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし
28	金	むぎごはん ギョウにゆう オクラのトマトスープ チキンカツ ツナピラフのぐ アセロラミニゼリー	ギョウにゆう ベーコン チキンカツ まぐろあぶらづけ	オクラ とうもろこし トマト にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	むぎごはん さとう ゼリー なたねあぶら	おこめのババロア かし
29	土	ピンキーパン ギョウにゆう オレンジ	ギョウにゆう	オレンジ	ピンキーパン	
31	月	ごはん ギョウにゆう とうがんじる しのだのみそかけ ポイルキャベツ たくじょうあまみそ	ギョウにゆう とりにつく けんちんしのだ あまみそ	とうがん にんじん こまつな しいたけ キャベツ	ごはん	アイスクリーム

※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	587	21.9	356
低年齢児	473	16.0	236



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。