１０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>	からだのちょうしをととのえるたべもの <みどりいろ>	ねつやちからになるたべもの <きいろ>	おやつ
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー　かにしゅうまい はるさめサラダ たくじょうちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく あかみそ　かにしゅうまい	キャベツ　たまねぎ　にんじん たけのこ　さやいんげん ピーマン　しょうが　にんにく きゅうり	ごはん　さとう　でんぷん はるさめ　ドレッシング	はっこうにゅう かし
3	火	ごこくごはん　ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシシチュー じゃがいもとコーンのマヨネーズいため こざかな	ぎゅうにゅう　ぶたにく だっしふんにゅう　こざかな	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　まいたけ しいたけ　グリンピース とうもろこし	ごこくごはん　ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きなこいっぱいかん
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごとせんぎりやさいのさっぱりに れんこんコロッケ　しそきゅうり	ぎゅうにゅう とりにくだんご	にんじん　はねぎ　しろねぎ だいこん　はくさい　きゅうり えのきたけ　あかじそ	ごはん　れんこんコロッケ なたねあぶら	ヨーグルト
5	木	こがたロールパン　ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ　ツナいりオムレツ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナオムレツ	キャベツ　たまねぎ　にんじん ピーマン　トマト パイナップル　もも	こがたロールパン　ゼリー スパゲティ	バナナ かし
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう のっぺいじる　みそカツ キャベツのかおりあえ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう　とりにく ちくわ　ひとくちカツ あまみそ	だいこん　はねぎ　しろねぎ こんにゃく　にんじん　ごぼう キャベツ　あおじそ	ごはん　でんぷん なたねあぶら	りんごジュース こめこスイートポテト
7	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	
10	火	わかめごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる　かぼちゃひきにくフライ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう　たまご かまぼこ　とうふ	にんじん　たまねぎ　しいたけ かぼちゃひきにくフライ はくさい　もやし	わかめごはん　でんぷん なたねあぶら　さとう	ドーナッツ
11	水	きしめん　ぎゅうにゅう みそきしめんのしる　こめこかきあげ りんご	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　あぶらあげ あかみそ	はくさい　にんじん　こまつな はねぎ　しろねぎ　りんご こめこかきあげ	きしめん　さとう	ミニプリン かし
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう まめじゃが　さんまのみぞれに もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　さんまのみぞれに	こんにゃく　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　ごま　ごまあぶら	こめこクレープ かし
13	金	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう スコッチブロス　あおパパイヤのサラダ チキンのフレッシュソースかけ 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 しろいんげんまめ チキンパティ	たまねぎ　にんじん　きゅうり レモンかじゅう　あおパパイヤ とうもろこし	ミルクロールパン　おおむぎ じゃがいも　なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぶどうジュース かし
14	土	ｸﾘｰﾑｽﾃｨｯｸﾊﾟﾝ　ぎゅうにゅう　みかん	ぎゅうにゅう	みかん	クリームスティックパン	
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう さといものそぼろに おこのみやきはんぺん キャベツのなめたけあえ ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく おこのみやきはんぺん かつおぶし　ヨーグルト	こんにゃく　さやいんげん たまねぎ　にんじん　キャベツ チンゲンサイ　なめたけ	ごはん　さといも　さとう でんぷん	やさいジュース ラスク
17	火	ロウカットげんまいごはん　ぎゅうにゅう とうふのすましじる　ようなしミニゼリー いわしのなんばんづけ くりいりまぜごはんのぐ	ぎゅうにゅう　とうふ いわしのひらき　とりにく	ほうれんそう　にんじん えのきたけ　しいたけ　はねぎ しろねぎ　しめじ	ロウカットげんまいごはん なたねあぶら　さとう　くり ゼリー	みかん かし
18	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう わふうカレーに　ねぎいりたまごやき はくさいときゅうりのそくせきづけ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　しおこんぶ ねぎいりたまごやき	たまねぎ　キャベツ　にんじん はくさい　きゅうり	むぎごはん　じゃがいも カレールウ　ごま	ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽｼﾞｭｰｽ ワッフル
19	木	りんごパン　ぎゅうにゅう ポテトのドイツふうに　てりやきチキン コールスロー たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ とりにくのてりやき	たまねぎ　にんじん　キャベツ とうもろこし　グリンピース きゅうり	りんごパン　じゃがいも ドレッシング	にくまん
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう こんさいのごまじる　ひじきサラダ ハンバーグのきのこあんかけ たくじょうわふうクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう　とうふ あぶらあげ　むぎみそ ハンバーグ　ひじき	ごぼう　にんじん　だいこん こまつな　えのきたけ　しめじ しいたけ　とうもろこし	ごはん　ごま　さとう でんぷん　ドレッシング	はっこうにゅう かし
21	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	
23	月	ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに　さばのおかかに いそかあえ	ぎゅうにゅう　こうやどうふ とりにく　さばのおかかに のり	こんにゃく　にんじん だいこん　さやいんげん しいたけ　キャベツ　もやし	ごはん　さといも　さとう	やさいゼリー
24	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ　あげぎょうざ チャーハンのぐ　さくさくどうふ	ぎゅうにゅう　ぎょうざ ぶたにく　さくさくどうふ	はくさい　にんじん　きくらげ メンマ　たまねぎ　はねぎ しろねぎ　しいたけ	むぎごはん　はるさめ でんぷん　なたねあぶら ごまあぶら	オレンジ かし
25	水	ソフトめん　ぎゅうにゅう カレーソース　アセロラゼリー ソーセージとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう　ぶたにく ソーセージ	たまねぎ　にんじん　キャベツ グリンピース　とうもろこし あかいろパプリカ	ソフトめん　じゃがいも カレールウ　こめあぶら アセロラゼリー	ふかしいも
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため こめこししゃもフライのこうみソースかけ かいそうサラダ 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 とうふ　あかみそ　かいそう ししゃもフライ	たまねぎ　にんじん　きくらげ きいろパプリカ　チンゲンサイ はねぎ　しろねぎ　きゅうり レモンかじゅう　とうもろこし	ごはん　さとう　でんぷん ごまあぶら　なたねあぶら	ミニパン
27	金	スライスパン　ぎゅうにゅう キャベツのツナに　カラフルマリネ ボロニアハムステーキ　いちじくジャム	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ボロニアハムステーキ	キャベツ　たまねぎ　にんじん だいこん　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	やさいジュース かし
28	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	
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう さつまいものみそしる あじのいそべフライ　ごまキャベツ	ぎゅうにゅう　とりにく ミックスみそ あじいそべフライ	だいこん　にんじん　ごぼう はねぎ　しろねぎ　キャベツ	ごはん　さつまいも　ごま なたねあぶら	あんにんプリン かし
31	火	ごはん　ぎゅうにゅう いかだんごのスープ　プルコギ みかん	ぎゅうにゅう　いかだんご ぶたにく	にんじん　チンゲンサイ もやし　たまねぎ　しいたけ あかいろパプリカ　にんにく みかん	ごはん　はるさめ　さとう でんぷん　こめあぶら ごまあぶら	とうにゅうジュース パンプキンパフ

※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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	総たんぱく (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)
幼　児	592	22.1	355
低年齢児	476	16.0	227

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。