



# 3がつこんだてひょう

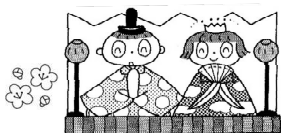


安城市保育課  
安城市教育委員会 中部調理場

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 ととのえるたべもの ＜みどり＞	なつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 金	ごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる チキンわふうあげ ごもくちらしずしのぐ いがまんじゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ あかみそ あさり チキンわふうあげ ちくわ しらすばし まぐろあぶらづけ	たまねぎ はくさい にんじん はねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ	ごはん なたねあぶら さとう いがまんじゅう	やさいジュース ひなあられ
2 土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ディナーロールパン	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボービーフンズ ショーロンポー あおなのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あかみそ ショーロンポー	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごま ごまあぶら	ミニプリン かし
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー コーンフライ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり きいろパブリカ レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも ハヤシシチュー コーンフライ なたねあぶら さとう オリブオイル	オレンジ かし
6 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら おこのみやきはんべん きゅうりのこんぶあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく おこのみやきはんべん かつおぶし しおこんぶ かたぬきチーズ	しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう ビーマン きゅうり	ごはん じゃがいも ごま さとう でんぶん	ヨーグルト
7 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのポターージュ ドライカレー きゅうりとコーンのサラダ たくじょうコンクリーミドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース あかいパブリカ とうもろこし	サンドイッチロールパン じゃがいも ホワイトルウ コーンスターチ さとう ドレッシング	りんごジュース ふかいしいも
8 金	わかめごはん ぎゅうにゅう まめじゃが ほうれんそういりたまごやき もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ほうれんそういりたまごやき	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	わかめごはん じゃがいも さとう	ベルギーワッフル
9 土	スナックロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	スナックロールパン	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのみそに ミンチカツ なのはなのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ だいず あかみそ ミンチカツ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ なばな とうもろこし キャベツ	ごはん さとも さとう なたねあぶら ごま	やさいゼリー
12 火	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい コーンしゅうまい ちゅうかふうだいこんサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか コーンしゅうまい きくわかめ	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 ドレッシング	あまなつ かし
13 水	うどん ぎゅうにゅう ごもくうどんのしる こめいかフライのレモンに キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ いかフライ	にんじん はねぎ しろねぎ しいたけ レモンかじゅう キャベツ あおじそ	うどん さとう なたねあぶら	おにまん
14 木	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの たらぎのみやき しそきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たらぎのみやき	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん きゅうり あかじそ	ごはん さとも さとう	ドーナッツ
15 金	スライスパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チーズいりオムレツ ブロccoli りんごジャム 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 チーズオムレツ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ブロccoli	スライスパン ジャム ノンエッグマヨネーズ	あんぱんプリン かし
16 土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クロワッサン	
18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに あつやきたまご ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あつやきたまご まぐろあぶらづけ ひじき しらすばし かつおぶし	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん ビーマン	むぎごはん じゃがいも さとう	ケーキ
19 火	せきはん ぎゅうにゅう ゆばのすまじる とりにくのあまがらめ のりずあえ いちごクレープ	ぎゅうにゅう とうふ ゆば かまぼこ とりにく のり	ほうれんそう にんじん えのきたけ キャベツ もやし	せきはん でんぶん なたねあぶら さとう ごま クレープ	やさいジュース ラスク
21 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ミネストラスープ ポロニアハムステーキ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ポロニアハムステーキ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし トマト もも パイナップル	こめこパン(こむぎいり) ライスマカロニ オリブオイル ファイバーゼリー	バナナ かし
22 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに さばのおかかに きよみ	ぎゅうにゅう とりにくだんご さばのおかかに	もやし にんじん ごぼう にらこんにやく きよみ	ごはん さとう	ミニパン
23 土	クロワッサン ぎゅうにゅう あまなつ	ぎゅうにゅう	あまなつ	クロワッサン	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる いわしのなんばんづけ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく いわしのひらき	にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイこんにやく はねぎ しろねぎ キャベツ ほうれんそう	ごはん さとも でんぶん なたねあぶら さとう アーモンド	ぶどうジュース かし
26 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう コンソープ ヨールスロー ハンバーグのいちじくソースかけ たくじょうコースロードレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう ハンバーグ	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース レモンかじゅう キャベツ きゅうり	ミルクロールパン じゃがいも ホワイトルウ ジャム ドレッシング	カクテルゼリー
27 水	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる ぶたどんのぐ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ ぶたにく ヨーグルト	ごぼう にんじん だいこん はねぎ しろねぎ たまねぎ こんにやく	ごはん ごま さとう	フルーツミックスジュース かし
28 木	クロロールパン ぎゅうにゅう ボークビーンズ ツナとやさいのソテー アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず 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	クロロールパン じゃがいも さとう ゼリー	はっこうにゅう かし
29 金	おにぎり ぎゅうにゅう パナナ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とうにゅうデザート	パナナ	おにぎり	ぎゅうにゅう かし
30 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	

※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	598	22.5	395
低年齢児	481	16.3	260



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。