



4 が つ こ ん だ て ひ よ 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 月	おにぎり ギョウザにゅう バナナ フルーツゼリー	ぎょうにゅう	バナナ	おにぎり ゼリー	ぎょうにゅう かし
2 火	おにぎり ギョウザにゅう オレンジ ミニプリン	ぎょうにゅう プリン	オレンジ	おにぎり	ぎょうにゅう かし
3 水	むぎごはん ギョウザにゅう チキンカレー やさいソテー ミックスフルーツ	ぎょうにゅう とりにく ベーコン	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 もも パイナップル	むぎごはん じゃがいも カレールウ	やさいジュース かし
4 木	こめこパン(こむぎいり) ギョウザにゅう やさいスープ コーンサラダ ハンバーグのマリアナソースかけ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎょうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	こめこタルト
5 金	ごはん ギョウザにゅう にくじゃが いわしのしょうがに さっぱりきゅうり	ぎょうにゅう ぶたにく いわしのしょうがに	こんにやく たまねぎ しろねぎ れんこん にんじん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	りんごジュース かし
6 土	クロワッサン ギョウザにゅう バナナ	ぎょうにゅう	バナナ	クロワッサン	
8 月	ごはん ギョウザにゅう なまあげのもの ごぼうコロケ きゅうりとわかめのすのもの	ぎょうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ わかめ	たけのこ にんじん だいこん さやいんげん しいたけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん コロケ なたねあぶら ごま	はっこうにゅう かし
9 火	ごはん ギョウザにゅう ふだまじる さばのみそに れんこんのあまからいため さつまいもスティック	ぎょうにゅう とりにく さばのみそに	こまつな えのきたけ はねぎ しろねぎ れんこん にんじん きいろパブリカ	ごはん ふ さとう こめあぶら さつまいもスティック	ぶどうジュース かし
10 水	ごはん ギョウザにゅう だいこんのそばろに ごもくあつやきたまご いそかあえ	ぎょうにゅう ぶたにく なまあげ のり ごもくあつやきたまご	にんじん さやいんげん だいこん しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん	いちごムース かし
11 木	ごはん ギョウザにゅう けんちんじる えびカツ やさいのあまずあえ	ぎょうにゅう とうふ あぶらあげ えびカツ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん さとも さとう ごまあぶら たなねあぶら	ヨーグルトあえ
12 金	スライスパン ギョウザにゅう キャラットポスタージュ ポイルソーセージ カラフルマリネ いちごジャム	ぎょうにゅう とりにく だっしふんにゅう ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム きゅうり あかいパブリカ レモンかじゅう	スライスパン じゃがいも ホワイトルウ さとう なまクリーム ジャム オリブオイル	バナナ かし
13 土	ピンキーパン ギョウザにゅう オレンジ	ぎょうにゅう	オレンジ	ピンキーパン	
15 月	ごはん ギョウザにゅう ぶたにくとやさいのほそぎりいため さわらのしおやき チンゲンサイのごまあえ	ぎょうにゅう ぶたにく さわらのしおやき	はくさい にんじん ビーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	ごはん さとう こめあぶら でんぶん ごま	おこめのパバロア かし
16 火	ロウカットげんまいごはん ギョウザにゅう ミネストローネ ささみチーズいりフライ ツナピラフのぐ りんごミニゼリー	ぎょうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ささみチーズいりフライ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト とうもろこし マッシュルーム	ロウカットげんまいごはん ライスマカロニ ゼリー オリブオイル なたねあぶら	オレンジ かし
17 水	むぎごはん ギョウザにゅう わかめスープ ビビンバのぐ きんしたまご ファイバーヨーグルト	ぎょうにゅう かまぼこ とうふ わかめ ぶたにく きんしたまご ヨーグルト	はねぎ しろねぎ にんじん はくさい とうもろこし しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん でんぶん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	やさいジュース ラスク
18 木	ラーメン ギョウザにゅう かんとうんふうラーメンのしる こめこししゃもフライのあまかけ ちゅうかあえ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぎょうにゅう ぶたにく ししゃもフライ くきわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん メンマ きくらげ もやし チンゲンサイ	ラーメン でんぶん なたねあぶら さとう ドレッシング	カクテルゼリー
19 金	ごはん ギョウザにゅう さわにわん しのだのみそかけ みかわみどりきゅうりとキャベツ たくじょうあまみそ	ぎょうにゅう ぶたにく けんちんしのだ あまみそ	にんじん こまつな たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん	ドーナツ
20 土	クロワッサン ギョウザにゅう オレンジ	ぎょうにゅう	オレンジ	クロワッサン	
22 月	ごはん ギョウザにゅう しんたまねぎのしろみそしる とりにくのてりやき こまつなとほくさいのおひたし	ぎょうにゅう なまあげ わかめ しろみそ とりにくのてりやき	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	ごはん じゃがいも さとう	こめこスイートポテト
23 火	ごはん ギョウザにゅう ちゅうかはんのぐ えびしゅうまい だいこんのナムル	ぎょうにゅう ぶたにく えびしゅうまい	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ベルギーワッフル
24 水	わかめごはん ギョウザにゅう おやこじる しろみぎかなフライ こふきいも たくじょうソース	ぎょうにゅう とりにく たまご とうふ しろみぎかなフライ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう	わかめごはん でんぶん なたねあぶら じゃがいも	ヨーグルト
25 木	こがたロールパン ギョウザにゅう やさいたつぶりやきそば こぎかな ソーセージのケチャップに	ぎょうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ こぎかな	キャベツ にんじん もやし ちくわ 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	フルーチェ
26 金	ごはん ギョウザにゅう すましじる とりにくのからあげ ゆかりあえ おいおいゼリー	ぎょうにゅう とうふ かまぼこ とりにく	チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ あかじそ	ごはん でんぶん ゼリー なたねあぶら	フルーツミックスジュース かし
27 土	クリームスティックパン ギョウザにゅう バナナ	ぎょうにゅう	バナナ	クリームスティックパン	
30 火	ごはん ギョウザにゅう マーボーどうふ かいそうサラダ あいちけんさんしよきいりあげぎょうざ たくじょうあおじそドレッシング	ぎょうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ぎょうざ かいそう	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 きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	オレンジ 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	584	21.9	385
低年齢児	471	15.8	259



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。