



# 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 <あかい色>	からだのちようしを 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
1 月	おにぎり ギョウにゆう バナナ フルーツゼリー	ぎょうにゆう	バナナ	おにぎり ゼリー	ぎょうにゆう かし
2 火	おにぎり ギョウにゆう オレンジ ミニプリン	ぎょうにゆう プリン	オレンジ	おにぎり	ぎょうにゆう かし
3 水	むぎごはん ギョウにゆう チキンカレー やさいソテー ミックスフルーツ	ぎょうにゆう 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	こめコパン(こむぎいり) ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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	こめコパン(こむぎいり) じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	こめコタルト
5 金	ごはん ギョウにゆう にくじゃが いわしのしょうがに さっぱりきゅうり	ぎょうにゆう ぶたにく いわしのしょうがに	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	りんごジュース かし
6 土	クロワッサン ギョウにゆう バナナ	ぎょうにゆう	バナナ	クロワッサン	
8 月	ごはん ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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	はっこうにゆう かし
9 火	ごはん ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう だいこんのそばろに ごもくあつやきたまご いそかあえ	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう けんちんじる えびカツ やさいのあまずあえ	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう とりにく だっしふんにゆう 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 ギョウにゆう オレンジ	ぎょうにゆう	オレンジ	ピンキーパン	
15 月	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 さわらのしおやき チンゲンサイのごまあえ	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう オレンジ	ぎょうにゆう	オレンジ	クロワッサン	
22 月	ごはん ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう ちゅうかはんのぐ えびしゅうまい だいこんのナムル	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう 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	ぎょうにゆう 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 ギョウにゆう バナナ	ぎょうにゆう	バナナ	クリームスティックパン	
30 火	ごはん ギョウにゆう マーボーどうふ かいそうサラダ あいちけんさんしよくさいいりあげぎょうざ たくじょうあおじそドレッシング	ぎょうにゆう 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。