



5がつこんだてひょう

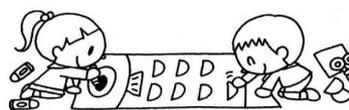


安城市保育課
安城市教育委員会 中部調理場

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＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	おやつ
1	水	わかめごはん ぎゅうにゅうのつべいに さばのおかかにかやべつとなめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さばのおかかに	だいこん にんじん ごぼう しいたけ きんげん チンゲンサイ キャベツ なめたけ	わかめごはん さといも さとう でんぶ	ヨーグルトあえ
2	木	ごはん ぎゅうにゅう わかたけける ミンチカツ ごまつなごまあえ たくじょうソース かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ミンチカツ	にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ えのきたけ ごまつな もやし	ごはん なたねあぶら ごま さとう かしわもち	やさしいジュース かし
7	火	ごくごごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ししゃもフリッター レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ししゃもフリッター	あかいりパブリカ グリンピース にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	ごくごごはん カレールウ オリーブオイル さとう なたねあぶら	りんごジュース かし
8	水	ごはん ぎゅうにゅう いかだんごのスープ ブルコギ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう いかだんご ぶたにく かたぬきチーズ	にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ たまねぎ あかいりパブリカ しいたけ にんにく	ごはん はるさめ さとう でんぶ こめあぶら ごまあぶら	5がついろのデザート かし
9	木	スライスパン ぎゅうにゅう オニオンスープ チーズいりオムレツ サワーキャベツ だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズいりオムレツ	にんじん とうもろこし たまねぎ ローストオニオン キャベツ あかいりパブリカ	スライスパン じゃがいも だいずチョコクリーム さとう	バナナ かし
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さくさくじる たらぎんがみやき たけのこごはんのぐ アセロラミネゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たらぎんがみやき	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ	むぎごはん さといも さとうゼリー	はっこうにゅう かし
11	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	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのそぼろに のりずあえ ねぎいりたまごやき	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん のり ねぎいりたまごやき	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	ミニプリン かし
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いかのこうみあげ しそきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ いかのこうみあげ	にんじん ごまつな はねぎ しろねぎ きゅうり あかじそ	ごはん なたねあぶら	こめこクレープ かし
15	水	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース コーヒーぎゅうにゅうのもと 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 あかいりパブリカ	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう こめあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	ふかしいも
16	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのにも いわしのうめに やさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく いわしのうめに しおこんぶ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	ワッフル
17	金	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう スコッチブロス アスパラガスのサラダ ハンバーグのトマトソースかけ 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 ハンバーグ	たまねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし	あいちのツイストパン じゃがいも おおむぎ さとう でんぶ ノンエッグマヨネーズ	バナナ かし
18	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	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため ショーロンポー あおなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ショーロンポー	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ ごまつな キャベツ	ごはん さとう でんぶ ごま ごまあぶら	ヨーグルト
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんにゃくのきんぴら あじあおじそフライ ひじきサラダ 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 ぶたにく あじあおじそフライ ひじき	こんにやく にんじん ビーマン たけのこ ごぼう だいこん とうもろこし	ごはん じゃがいも ごま さとう なたねあぶら ドレッシング	フルーツミックスジュース かし
22	水	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー スラッピージョーフルーツゼリー	ぎゅうにゅう あさり だつしふんにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ きいりパブリカ もも さいなナップル	サンドイッチロールパン じゃがいも ホワイトルウ オリーブオイル パンこ さとうゼリー	ぶどうジュース かし
23	木	ごはん ぎゅうにゅう はちいじる とりにくのあまがらめ ごまきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ しいたけ きゅうり	ごはん でんぶ さとう なたねあぶら ごま	フルーチェ
24	金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそする わいとみかん ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ ミックスみそ ぶたにく	にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ しょうが みかん	ごはん さとう でんぶ	ドーナツ
25	土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	クロワッサン	
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんごとせんぎりやさいのさつぱりに かぼちゃのてんぶら ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう しろすぼし とりにくだんご かつおぶし まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ ごぼう しめじ こんにやく ビーマン かぼちゃのてんぶら	むぎごはん なたねあぶら さとう	フルーツゼリー
28	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに かにしゅうまい きわかめいりサラダ 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 なまあげ かにしゅうまい きわかめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶ ごまあぶら	あんぱんプリン かし
29	水	うどん ぎゅうにゅう ごくみそめんのしる こめこホキフライのこうみソースかけ もやしとチンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ こめこホキフライ	たまねぎ にんじん ごまつな さやいんげん はねぎ もやし たけのこ きくらげ しろねぎ レモンかじゅう チンゲンサイ	うどん でんぶ さとう なたねあぶら	オレンジ かし
30	木	ごはん ぎゅうにゅう えびととうふのくずじる つくねアーモンドあえ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ つくね	はくさい にんじん はねぎ しろねぎ えのきたけ チンゲンサイ キャベツ	ごはん でんぶ アーモンド さとう	やさしいジュース かし
31	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに おこのみやきはんぺん キャベツのたくあんあえ さくさくどうふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし おこのみやきはんぺん さくさくどうふ	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶ ごま	こめこタルト

※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	589	22.3	399
低年齢児	471	16.1	266



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。