７ 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
1	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ　ショーロンポー くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　あかみそ ショーロンポー　くきわかめ	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　もやし キャベツ	むぎごはん　さとう でんぷん　ごまあぶら	ヨーグルト
2	火	サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう オニオンスープ　スラッピージョー ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく	にんじん　たまねぎ　みかん ローストオニオン パイナップル	サンドイッチロールパン じゃがいも　パンこ さとう　ファイバーゼリー	おこめのババロア かし
3	水	ごはん　ぎゅうにゅう おやこじる　いわしのうめに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　とうふ　わかめ いわしのうめに	にんじん　こまつな　しいたけ きゅうり	ごはん　でんぷん　ごま さとう	アイスクリーム
4	木	ごこくごはん　ぎゅうにゅう なつやさいのカレー　えびカツ こふきいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　だっしふんにゅう えびカツ	なす　ピーマン　たまねぎ かぼちゃ　トマト	ごこくごはん　カレールウ なたねあぶら　じゃがいも	はっこうにゅう かし
5	金	ごはん　ぎゅうにゅう たなばたじる　のりずあえ おほしさまハンバーグのてりやきソースかけ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　ハンバーグ　のり	にんじん　オクラ　たまねぎ しいたけ　キャベツ　もやし	ごはん　そうめん　さとう でんぷん　ゼリー	すいか
6	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	
8	月	わかめごはん　ぎゅうにゅう ごんべいじる　あつやきたまご きりぼしだいこんのベーコンに	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ　ミックスみそ あつやきたまご　ベーコン	たまねぎ　にんじん　はねぎ しろねぎ　きりぼしだいこん	わかめごはん　じゃがいも さとう　ごまあぶら	ミニプリン かし
9	火	ラーメン　ぎゅうにゅう やさいたっぷりタンメンのしる こめこチキンナゲット　かいそうサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう　ぶたにく チキンナゲット　かいそう	チンゲンサイ　にんじん キャベツ　もやし　きゅうり とうもろこし	ラーメン　なたねあぶら ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	ヨーグルトあえ
10	水	ロウカットげんまいごはん　ぎゅうにゅう ハヤシシチュー　カラフルソテー さくさくどうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だっしふんにゅう ソーセージ　さくさくどうふ	たまねぎ　にんじん　ピーマン グリンピース　とうもろこし あかいろパプリカ　キャベツ	ロウカットげんまいごはん じゃがいも　ハヤシルウ	オレンジ かし
11	木	ごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに　さばのしおやき チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう　とりにく さばのしおやき	ごぼう　たけのこ　さやいんげん こんにゃく　だいこん　にんじん しいたけ　チンゲンサイ　もやし	ごはん　さといも　さとう ごま	アイスクリーム
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう まめじゃが　とりにくのてりやき オクラサラダ　たくじょうｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　とりにくのてりやき ひじき	こんにゃく　たまねぎ　オクラ にんじん　さやいんげん とうもろこし	ごはん　じゃがいも　さとう ドレッシング	やさいジュース かし
13	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	
16	火	ごはん　ぎゅうにゅう とうふのちゅうかふうに コーンしゅうまい　バンサンスー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　コーンしゅうまい	たまねぎ　にんじん　たけのこ チンゲンサイ　あかいろパプリカ きくらげ　もやし　きゅうり	ごはん　でんぷん　さとう ごまあぶら	いちごムース かし
17	水	ごはん　ぎゅうにゅう いかだんごのすましじる なつやさいのみそいため　れいとうみかん	ぎゅうにゅう　いかだんご ぶたにく　なまあげ あかみそ	こまつな　にんじん　なす えのきたけ　ピーマン　みかん	ごはん　ごまあぶら　さとう	ベルギーワッフル
18	木	こめこパン(こむぎいり)　ぎゅうにゅう スコッチブロス　とりにくのマリアナソースかけ コーンサラダ　たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう　ベーコン しろいんげんまめ　とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ 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　おおむぎ でんぷん　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　ぎゅうにゅう はるさめスープ　プルコギ フルーツあんにん	ぎゅうにゅう　ハム ぶたにく	にんじん　はくさい　メンマ とうもろこし　きくらげ たまねぎ　あかいろパプリカ しいたけ　にんにく	ごはん　はるさめ こめあぶら　さとう フルーツあんにん	りんごジュース かし
20	土	スナックロールパン　ぎゅうにゅう　オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	スナックロールパン	
22	月	ごはん　ぎゅうにゅう しおちゃんこ　かぼちゃコロッケ ごまきゅうり	ぎゅうにゅう　ちくわ とりにくだんご	チンゲンサイ　にんじん キャベツ　もやし　しめじ レモンかじゅう　きゅうり	ごはん　かぼちゃコロッケ なたねあぶら　ごま	やさいジュース かし
23	火	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう しろいんげんまめのポタージュ ソーセージのケチャップに　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　ソーセージ しろいんげんまめ　とりにく だっしふんにゅう	ズッキーニ　マッシュルーム たまねぎ　グリンピース にんじん　キャベツ　きゅうり	ミルクロールパン　さとう ホワイトルウ　じゃがいも こめあぶら　ドレッシング	とうもろこし
24	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 たらのぎんがみやき キャベツともやしのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく たらのぎんがみやき	しょうが　にんじん こんにゃく　たけのこ　ごぼう ピーマン　もやし　キャベツ	ごはん　じゃがいも　さとう アーモンド	アイスクリーム
25	木	クロスロールパン　ぎゅうにゅう ラタトゥイユ　ツナいりオムレツ あおパパイヤのサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう　とりにく ツナオムレツ	たまねぎ　かぼちゃ　なす ズッキーニ　きいろパプリカ トマト　にんにく　きゅうり あおパパイヤ　とうもろこし	クロスロールパン　さとう	バナナ かし
26	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう コンソメスープ　チキンカツ ツナピラフのぐ　アセロラミニゼリー たくじょうソース	ぎゅうにゅう　ベーコン チキンカツ まぐろあぶらづけ	キャベツ　にんじん　たまねぎ ズッキーニ　あかいろパプリカ とうもろこし　マッシュルーム	むぎごはん　じゃがいも ライスマカロニ　ゼリー なたねあぶら	ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽｼﾞｭｰｽ かし
27	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	
29	月	ごはん　ぎゅうにゅう とうがんとかぼちゃのみそしる いかのこうみあげ キャベツのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　しそひじき あかみそ　いかのこうみあげ	かぼちゃ　とうがん　にんじん キャベツ	ごはん　なたねあぶら	ぶどうジュース かし
30	火	スライスパン　ぎゅうにゅう とりにくとチンゲンサイのクリームに ボロニアソーセージ　みどりキャベツ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう　とりにく だっしふんにゅう ボロニアハムステーキ	チンゲンサイ　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり	スライスパン　じゃがいも ホワイトルウ　ジャム	やさいゼリー
31	水	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに こめこししゃもフライのレモンに きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ししゃもフライ　しおこんぶ	こんにゃく　さやいんげん たまねぎ　にんじん　しょうが レモンかじゅう　きゅうり	ごはん　じゃがいも　さとう なたねあぶら	アイスクリーム

※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	588	22.7	369
低年齢児	472	16.4	241

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。