



10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 火 | ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる にくだんこのあまからに キャベツのごまゆかり | ぎゅうにゅう とりにく わかめ ミックスみそ ミートボール | だいこん にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ あかじそ | ごはん さつまいも さとう でんぶん ごま | バナナ かし |
| 2 水 | ごはん ぎゅうにゅう なまあげのもの さばのおかか もやしのおひたし | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さばのおかかに | たけのこ にんじん だいこん さやいんげん しいたけ もやし チンゲンサイ | ごはん さとう でんぶん | ぶどうジュース かし |
| 3 木 | こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたつぷりやきそば ソーセージのケチャップに ココアぎゅうにゅうのもと | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ | キャベツ にんじん もやし しょうが 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 ココアぎゅうにゅうのもと | きなこいっぱいかん |
| 4 金 | ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる みそチキンカツ ポイルキャベツ たくじょうあまみそ | ぎゅうにゅう チキンカツ あまみそ | にんじん だいこん はねぎ しろねぎ ごぼう こんにやく キャベツ | ごはん さとも でんぶん なたねあぶら | こめこクラブ かし |
| 5 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 | |
| 7 月 | ごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシシチュー かぼちゃひきにくフライ サワーキャベツ | 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 まいたけ マッシュルーム グリンピース しめじ しいたけ キャベツ かぼちゃひきにくフライ | ごはん ハヤシルウ さとう なたねあぶら | りんごジュース かし |
| 8 火 | きしめん ぎゅうにゅう みそきしめんのしる とりにくのてりやき きゅうりのごまじょうゆあえ | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにくのてりやき かまぼこ あかみそ | はくさい にんじん こまつな はねぎ しろねぎ きゅうり | きしめん さとう ごま ごまあぶら | ふかしいも |
| 9 水 | わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし おこのみやきはんべん れんこんのあまからいため | ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご かつおぶし おこのみやきはんべん | たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん れんこん とうもろこし | わかめごはん さとう でんぶん こめあぶら | いちごムース かし |
| 10 木 | ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげぎょうざ ちゅうかふうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ | たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ とうもろこし たけのこ きくらげ きゅうり あかいいろパブリカ | ごはん でんぶん さとう なたねあぶら はるさめ ごまあぶら | バナナ かし |
| 11 金 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら さんまのぎんがみやき のりずあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのぎんがみやき のり | しょうが にんじん たけのこ こんにやく ごぼう ビーマン キャベツ もやし | ごはん じゃがいも ごま さとう | はっこうにゅう パンケーキ |
| 12 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 | |
| 15 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー こめチキンナゲット ぶどうゼリーのフルーツあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう チキンナゲット | にんじん たまねぎ れんこん ごぼう たけのこ もも グリンピース バイナップル | むぎごはん じゃがいも カレーウ なたねあぶら ゼリー | にくまん |
| 16 水 | ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう はちはいじる いわしのみぞれに くりりまぜごはんのぐ さつまいもチップス | ぎゅうにゅう とうふ あぶらげ いわしのみぞれに とりにく | こんにやく にんじん ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ しめじ | ロウカットげんまいごはん さとも くり さとう さつまいもチップス | オレンジ かし |
| 17 木 | ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ えびしゅうまい わかめとやさいのごまずあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ わかめ えびしゅうまい | 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 あかいいろパブリカ とうもろこし | ごはん さとう でんぶん ごま | ミニプリン かし |
| 18 金 | りんごパン ぎゅうにゅう ミネストローネ こふきいも こめこホキフライのフレッシュソースかけ | ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ こめこホキフライ | たまねぎ にんじん キャベツ トマト レモンかじゅう | りんごパン ライスマカロニ なたねあぶら さとう じゃがいも | やさしいジュース こめこスイートポテト |
| 19 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 | |
| 21 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ かにたま ツナチャーハンのご いちごヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく かにたま まぐろあぶらづけ ヨーグルト | にんじん とうもろこし なら はくさい グリンピース メンマ たまねぎ しょうが しいたけ | むぎごはん はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら | とうにゅうジュース かし |
| 22 火 | ごはん ぎゅうにゅう しおちゃんこ かわいいフライ りんご たくじょうソース | ぎゅうにゅう かわいいフライ とりにくだんご なまあげ | チンゲンサイ にんじん はくさい もやし えのきたけ レモンかじゅう りんご | ごはん なたねあぶら | はっこうにゅう かし |
| 23 水 | ミルクロールパン ぎゅうにゅう さつまいものポターージュ ポイルソーセージ カラフルマリネ | ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ | たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム あかいいろパブリカ とうもろこし レモンかじゅう | ミルクロールパン さとう さつまいも ホワイトルウ オリーブオイル | ミニいまがわやき |
| 24 木 | ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのすましじる とりにくのあまがらめ もやしときゅうりのあえもの | ぎゅうにゅう 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 もやし きゅうり | ごはん でんぶん さとう なたねあぶら | フルーツゼリー |
| 25 金 | ソフトめん ぎゅうにゅう だいたいりミートソース やさいソテー ようなしミニゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース ビーマン とうもろこし | ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう ゼリー | みかん かし |
| 26 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 | バナナ | スナックロールパン | |
| 28 月 | ごはん ぎゅうにゅう すきやき ごぼろコロッケ さつぱりきゅうり | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なまあげ | こんにやく はくさい はねぎ にんじん しろねぎ きゅうり | ごはん さとう コロッケ なたねあぶら | フルーツミックスジュース かし |
| 29 火 | ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる ひじきサラダ ハンバーグのいちじくソースかけ たくじょうわふうドレッシング | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ むぎみそ ひじき ハンバーグ | ごぼう にんじん はねぎ しろねぎ レモンかじゅう とうもろこし | ごはん じゃがいも ごま ジャム ドレッシング | ミニパン |
| 30 水 | ごはん ぎゅうにゅう いかだんごのスープ ブルコギ みかん | ぎゅうにゅう いかだんご ぶたにく | にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ もやし みかん にんにく あかいいろパブリカ | ごはん でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら | ヨーグルト |
| 31 木 | スライスパン ぎゅうにゅう オニオンスープ パンプキンオムレツ コールスロー だいたいチョコクリーム たくじょうコールスロドレッシング | ぎゅうにゅう ベーコン パンプキンオムレツ | にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり ローストオニオン | スライスパン じゃがいも だいたいチョコクリーム ドレッシング | やさしいジュース パンプキンパフ |

※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 | 594 | 22.5 | 360 |
| 低年齢児 | 475 | 16.3 | 233 |



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。