



11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 とどのえるたべもの ＜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 金	ごはん ギゆうにゆう やさしいぶたにくのごまいために つくね きゅうりとわかめのすのもの きらずあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく はんぺん つくね わかめ	にんじん はくさい だいこん しいたけ きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら でんぶん きらずあげ	ぶどうジュース かし
2 土	クリームスティックパン ギゆうにゆう パナナ	ぎゅうにゆう	バナナ	クリームスティックパン	
5 火	むぎごはん ギゆうにゆう ワントンスープ ビビンパのぐ きんしたまご ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく きんしたまご ヨーグルト	はくさい にんじん きくらげ はねぎ しろねぎ メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん さとう ワントンのかわ ごま こめあぶら ごまあぶら	オレンジ かし
6 水	ロウカットげんまいごはん ギゆうにゆう あんじょうハーモニーカレー げんきツナサラダ りんごミニゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ しおこんぶ かつおぶし	チンゲンサイ きゅうり あかいパプリカ トマト にんじん キャベツ とうもろこし	ロウカットげんまいごはん ジャム さとう ゼリー ごめあぶら	こめタルト
7 木	ごはん ギゆうにゆう にみそ いかのこうみあげ みどりキャベツ	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ あかみそ いかのこうみあげ	だいこん にんじん しろねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう なたねあぶら	やさしいゼリー
8 金	こがたロールパン ギゆうにゆう クリームスパゲティ ボロニアソーセージ ブロッコリーとコーンのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゆうのもと	ぎゅうにゆう とりにく だっしふんにゆう ボロニアハムステーキ	しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	こがたロールパン スパゲティ こめあぶら ホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゆうのもと	やさしいジュース かし
9 土	クロワッサン ギゆうにゆう みかん	ぎゅうにゆう	みかん	クロワッサン	
11 月	ごはん ギゆうにゆう にくだんごとせんぎりやさいのさつぱりに さつまいもクロquette ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゆう しらすぼし 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 だいこん はくさい ビーマン えのきたけ	ごはん さつまいもクロquette なたねあぶら さとう	はっこうにゆう かし
12 火	ごはん ギゆうにゆう いためビーフン ショーロンポー みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ ショーロンポー	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし みかん	ごはん ビーフン	ミニプリン かし
13 水	ごはん ギゆうにゆう じゃがいもろしる ぶたにくのしょうがいため かたぬきチーズ	ぎゅうにゆう なまあげ わかめ しろみそ ぶたにく かたぬきチーズ	にんじん だいこん しめじ キャベツ たまねぎ もやし しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	バナナ かし
14 木	うどん ギゆうにゆう きのこなんばうどんのしる こめこししゃもフライのあまずかけ キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ ししゃもフライ	にんじん チンゲンサイ しめじ えのきたけ しいたけ はねぎ しろねぎ キャベツ あおじそ	うどん でんぶん さとう なたねあぶら	フルーツミックスジュース ふかしいも
15 金	ごはん ギゆうにゆう いもたき ねぎいりたまごやき しそきゅうり こごかな	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ こごかな ねぎいりたまごやき	こんにゃく にんじん こまつな だいこん きゅうり あかじそ	ごはん さといも さとう	パンケーキ
16 土	クロワッサン ギゆうにゆう みかん	ぎゅうにゆう	みかん	クロワッサン	
18 月	ごはん ギゆうにゆう まめじゃが いわしのしょうがに いためれんこんサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず いわしのしょうがに	こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん とうもろこし	ごはん じゃがいも ごま さとう こめあぶら ドレッシング	ヨーグルト
19 火	むぎごはん ギゆうにゆう マーボーはくさい にんじんしゅうまい りんご	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ あかみそ にんじんしゅうまい	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん さとう でんぶん	ドーナッツ
20 水	こめこパン(こむぎいり) ギゆうにゆう ぶたにくとやさいのトマトに ほれんそういりオムレツ レモンサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ほうれんそういりオムレツ	たまねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん トマトジュース トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	こめこパン(こむぎいり) こめあぶら さとう オリーブオイル	とうにゆうバナナコッタ かし
21 木	わかめごはん ギゆうにゆう けんちんじる とりにくのからあげ はくさいとチンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ とりにく	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん はくさい チンゲンサイ	わかめごはん さといも ごまあぶら でんぶん なたねあぶら さとう	おにまん
22 金	ごはん ギゆうにゆう だいこんとひきにくのもの さばのみそに いそかあえ	ぎゅうにゆう とりにく なまあげ さばのみそに のり	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	ミニパン
25 月	ごはん ギゆうにゆう とりにくととうふのくずじる さんまのみぞれに はくさいのごまずあえ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ さんまのみぞれに	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ はくさい	ごはん でんぶん ごま さとう	やさしいジュース かし
26 火	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくのやながわふう しのだのみそかけ ポイルやさい たくじょうあまみそ	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご げんちんしのだ あまみそ	ごぼう たまねぎ にんじん チンゲンサイ しろねぎ はねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう	みかん かし
27 水	ラーメン ギゆうにゆう かんとうふうラーメンのしる だいがいも かいそうサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく かいそう	はくさい もやし にんじん はねぎ しろねぎ メンマ きくらげ きゅうり とうもろこし	ラーメン ごまあぶら でんぶん さつまいも なたねあぶら さとう	こめクレープ かし
28 木	あいちのだいこんごはん ギゆうにゆう ざくざくじる キャベツのとさあえ ハンバーグのきのこあんかけ がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゆう とうふ ハンバーグ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ はねぎ しろねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ キャベツ	あいちのだいこんごはん さといも さとう でんぶん ゼリー	むしパン
29 金	スライスパン ギゆうにゆう スコッチブロス こめこさきカツ やさいのあまみそ いちじくジャム	ぎゅうにゆう ベーコン しろいんげんまめ こめこさきカツ	たまねぎ にんじん キャベツ	スライスパン じゃがいも おおむぎ なたねあぶら さとう ジャム	りんごジュース かし
30 土	ピンキーパン ギゆうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう	オレンジ	ピンキーパン	

※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	592	22.1	369
低年齢児	475	15.9	237



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。