



10がっこんだてひょう



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	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのきんぴら いわしのうめに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに のり	こんにやく にんじん ピーマン たけのこ ごぼう れんこん キャベツ もやし	ごはん じゃがいも ごま さとう	ミニプリン かし
2 木	りんごパン ぎゅうにゅう とりにくときのこのクリームに ポロニアソーセージ カラフルマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ポロニアソーセージ	にんじん たまねぎ まいたけ グリーンピース しめじ キャベツ あかいパプリカ レモンかじゅう きゅうり とうもろこし	りんごパン じゃがいも ホワイトルウ さとう オリーブオイル	オレンジ かし
3 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ あげえびしゅうまい くわかくめサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく えびしゅうまい くわかくめ	はくさい にんじん にら きくらげ メンマ もやし きゅうり	ごはん はるさめ でんぶん なたねあぶら ドレッシング	こめこクレープ かし
4 土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クロワッサン	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう つきなじる さっぱりきゅうり うさぎハンバーグのいちじくソースかけ つきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ハンバーグ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ レモンかじゅう きゅうり	ごはん さといも ジャム ゼリー	りんごジュース かし
7 火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり ごもくあつやきたまご キャベツともやしのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ ごもくあつやきたまご	こんにやく はくさい もやし にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう	はっこうにゅう かし
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ もちごめむし はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび もちごめむし	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり チンゲンサイ とうもろこし	麦ごはん さとう でんぶん こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ミニドッグ
9 木	きしめん ぎゅうにゅう ごもくきしめんのしる だいがくいも みどりキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん はねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	きしめん さとう ごま さつまいも なたねあぶら	カクテルゼリー
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あんじょうハーモニーカレー キャベツとツナのソテー りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい まぐろあぶらづけ ヨーグルト	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	むぎごはん ジャム さとう	ぶどうジュース かし
11 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	パナナ	スナックロールパン	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのほそぎりいため こめこしやもフライのレモンに きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししやもフライ	キャベツ にんじん もやし ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく きゅうり レモンかじゅう	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま ごまあぶら	おこめのババロア かし
15 水	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごじる ごさかな ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう なまあげ とりにくだんご ぶたにく ごさかな	だいこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん でんぶん さとう	フルーツゼリー
16 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いかのこうみあげ いたれんこんサラダ 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 あぶらあげ わかめ あかみそ いかのこうみあげ	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ れんこん とうもろこし	ごはん さつまいも なたねあぶら こめあぶら ごま ドレッシング	パナナ かし
17 金	クロロールパン ぎゅうにゅう キャベツのツナに トマトいりオムレツ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ トマトいりオムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん もも パイナップル	クロロールパン じゃがいも ファイバーゼリー	はっこうにゅう かし
18 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	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる ミンチカツ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ ミンチカツ	ごぼう にんじん こんにやく はくさい ほうれんそう	ごはん さといも ごま なたねあぶら さとう	アセロラとうにゅうゼリー かし
21 火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに みかん さんまのぎんがみやき とりにく	ぎゅうにゅう こうやどうふ さんまのぎんがみやき とりにく	こんにやく にんじん みかん こまつな	ごはん さといも さとう	ヨーグルト
22 水	ごはん ぎゅうにゅう ツナとじゃがいものにつけ とりにくのてりやき キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう はんぺん まぐろあぶらづけ とりにく	こんにやく にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ あおじそ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	フルーツミックスジュース ミニたいやき
23 木	ソフトめん ぎゅうにゅう ジャージャーめんのぐ てつじんサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし こまつな とうもろこし	ソフトめん さとう でんぶん ドレッシング あんにんどうふ	ふかしいも
24 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに くりコロッケ わかめとやさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにくだんご	もやし にんじん ごぼう はねぎ しろねぎ こんにやく あかいパプリカ はくさい とうもろこし	ごはん さとう くりコロッケ ごま なたねあぶら	やさいジュース かし
25 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	ピンキーパン	
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ボーケビーンズ あじのフリッター コーンピラフのぐ ようなしミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい あじのフリッター ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし マッシュルーム	むぎごはん じゃがいも さとう なたねあぶら ゼリー	とうにゅうパナコッタ かし
28 火	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそじる ポテトサラダ にくだんこのあまからに たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスみそ ミートボール	にんじん こんにやく えのきたけ はくさい はねぎ しろねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	オレンジ かし
29 水	ごはん ぎゅうにゅう クッパのスープ ヤニヨムチキン だいにんのあまずあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あかみそ	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく はねぎ しろねぎ だいにん	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	ミニいまがわやき
30 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 コーヒーズ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 マッシュルーム たまねぎ グリーンピース	こがたロールパン さとう ちゅうかめん コーヒーズぎゅうにゅうのもと	きらきらかん
31 金	わかめごはん ぎゅうにゅう けんちんじる りんご とりにくとキャベツのみそいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく あかみそ	こんにやく にんじん ごぼう だいにん キャベツ たまねぎ にんにく りんご	わかめごはん さといも ごまあぶら こめあぶら さとう	やさいジュース パンパンキンパフ

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	591	22.5	400
低年齢児	476	16.3	268



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。