



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 ととのえるたべもの ＜くみどりいろ＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 土	クリームスティックパン ギョウにゅう パナナ	ギョウにゅう	パナナ	クリームスティックパン	
4 火	ごはん ギョウにゅう さいともしろみそしる てりやきハンバーグ げんきサラダ ヨーグルト	ギョウにゅう あぶらあげ しろみそ ハンバーグ ハム とうふ しおこんぶ かつおぶし ヨーグルト	ごぼう こまつな はねぎ しろねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとも さとう でんぶん こめあぶら	りんごジュース かし
5 水	ごはん ギョウにゅう ミネストラスープ オムレツ チキンときのこのピラフのぐ さくさくどうふ	ギョウにゅう ソーセージ オムレツ とりにく さくさくどうふ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト あかいパプリカ マッシュルーム とうもろこし	ごはん じゃがいも ライスマカロニ こめあぶら オリーブオイル	フルーツゼリー
6 木	ラーメン ギョウにゅう かんとうふうラーメンのしる さつまいものあめに かいそうサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ギョウにゅう 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	パナナ かし
7 金	ごはん ギョウにゅう にくだんごとせんぎりやさいのもの さばのおかかみかん	ギョウにゅう とりにくだんご さばのおかかみかん	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい しめじ みかん	ごはん	やさいジュース かし
8 土	クロワッサン ギョウにゅう オレンジ	ギョウにゅう	オレンジ	クロワッサン	
10 月	ごはん ギョウにゅう みそに ねぎいりたまごやき しそきゅうり	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ ねぎいりたまごやき	こんにやく だいこん にんじん きゅうり あかじそ	ごはん さとも さとう	ミニプリン かし
11 火	むぎごはん ギョウにゅう あきのめぐみハヤシチュー コーンフライ コールスロー たくじょうコールスロードレッシング	ギョウにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム まいたけ しいたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん ハヤシルウ コーンフライ ドレッシング なたねあぶら	ふかしいも
12 水	ごはん ギョウにゅう ゲーンチュートタオフォー かたぬきチーズ ガバオライスのぐ あおパイアのサラダ たくじょうわふうかドレッシング	ギョウにゅう とうふ とりにく まぐろあぶらづけ かたぬきチーズ	チンゲンサイ にんじん きくらげ たまねぎ ピーマン あかいパプリカ しめじ にんにく あおパイア きゅうり とうもろこし	ごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう ドレッシング	ミニいまがわやき
13 木	スライスパン ギョウにゅう オニオンスープ やきソーセージ レモンサラダ ブルーベリージャム	ギョウにゅう とりにく ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ローストオニオン きゅうり レモンかじゅう	スライスパン じゃがいも オリーブオイル さとう ジャム	オレンジ かし
14 金	ごはん ギョウにゅう とりじゃが えびカツ のりずあえ	ギョウにゅう とりにく えびカツ のり	こんにやく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	フルーツミックスジュース かし
15 土	ピンキーパン ギョウにゅう オレンジ	ギョウにゅう	オレンジ	ピンキーパン	
17 月	ごはん ギョウにゅう いもたき こめこいかフライのレモンに キャベツとれんこんのサラダ たくじょうわふうクリーミードレッシング	ギョウにゅう とりにく なまあげ いかフライ	こんにやく にんじん こまつな だいこん キャベツ レモンかじゅう れんこん	ごはん さとも さとう なたねあぶら ドレッシング	ヨーグルト
18 火	あいちのだいこんばごはん ギョウにゅう はちはいじる いわしのはつちようみそに チンゲンサイときゅうりのそくせきづけ かまごおりみかんミニゼリー	ギョウにゅう とうふ あぶらあげ しおこんぶ いわしのはつちようみそに	こんにやく にんじん ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり	あいちのだいこんばごはん さとも ゼリー	こめこクレープ かし
19 水	うどん ギョウにゅう カレーうどんのしる チキンわふうあげ アーモンドあえ	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ チキンナゲット	にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ キャベツ	うどん カレールウ でんぶん なたねあぶら アーモンド さとう	にくまん
20 木	むぎごはん ギョウにゅう わかめスープ ビビンバのぐ きんしたまご きらずあげ	ギョウにゅう かまぼこ わかめ ぶたにく きんしたまご	はねぎ しろねぎ にんじん たけのこ とうもろこし しいたけ にんにく もやし ほうれんそう	むぎごはん でんぶん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら きらずあげ	みかん かし
21 金	ごはん ギョウにゅう やさいとぶたにくのごまいために つくね キャベツのときあえ さつまいもスティック	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ つくね かつおぶし	にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ キャベツ もやし	ごはん ごま さとう ごまあぶら でんぶん さつまいもスティック	ぶどうジュース ワッフル
22 土	クロワッサン ギョウにゅう パナナ	ギョウにゅう	パナナ	クロワッサン	
25 火	むぎごはん ギョウにゅう マーボービーフンズ ショーロンポー あおなのナムル	ギョウにゅう とうふ ぶたにく だいず あかみそ ショーロンポー	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	むぎごはん さとう でんぶん こめあぶら ごま ごまあぶら	むしパン
26 水	ごはん ギョウにゅう だいこんのそぼろに あじのいそべフライ りんご	ギョウにゅう とりにく あなまげ あじのいそべフライ	にんじん チンゲンサイ だいこん しょうが りんご	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	とうにゅうデザート かし
27 木	サンドイッチロールパン ギョウにゅう コーンスープ スラッピージョー いちごゼリーのフルーツあえ	ギョウにゅう ベーコン だっしふんにゅう ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん グリーンピース もも パイナップル	サンドイッチロールパン じゃがいも ホワイトルウ パンこ さとう ゼリー	やさいジュース かし
28 金	ごはん ギョウにゅう とうふのすましじる とりにくのあまがらめ こまつなのごまあえ	ギョウにゅう とうふ かまぼこ とりにく	はねぎ しろねぎ にんじん しめじ こまつな もやし	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ごま	はっこうにゅう こめこカップケーキ
29 土	ディナーロールパン ギョウにゅう みかん	ギョウにゅう	みかん	ディナーロールパン	

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	590	22.0	344
低年齢児	475	15.9	216



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。