



# 12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 ちゅうかはんのぐ くきわかめサラダ にくだんごのあまからに たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ミートボール くきわかめ	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん ごまあぶら	ミニプリン かし
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたじる れんこんいりコロッケ ソナソぼろ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ しらすぼし	ごぼう だいこん はくさい にんじん しいたけ はねぎ しろねぎ	むぎごはん なたねあぶら れんこんコロッケ ごま さとう	むしパン
3	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに たらのぎんがみやき もやしとチンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく たらのぎんがみやき	こんにゃく たまねぎ にんじん れんこん もやし グリンピース チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう	はっこうにゅう かし
4	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 さつまいもチップス	みかん かし
5	金	ごはん ぎゅうにゅう すきやき こもくあつやきたまご 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 ごもくあつやきたまご	こんにゃく はくさい にんじん しろねぎ きゅうり	ごはん さとう	ミニドック
6	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	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー コーンしゅうまい きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ のり コーンしゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが ににく きゅうり	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら	フルーツゼリー
9	火	ごはん ぎゅうにゅう のっべいじる ミンチカツ プロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく くちくわ ミンチカツ	だいこん はねぎ こんにゃく にんじん ごぼう プロッコリー	ごはん でんぶん ごま なたねあぶら さとう	こめこタルト
10	水	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしたる ぶたどんのぐ ゆかりあえ りんごーヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ しきみそ ぶたにく ヨーグルト	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ たまねぎ あかじそ はねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さつまいも さとう	やさいジュース かし
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら いかのこうみあげ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いかのこうみあげ わかめ	しょうが にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう ピーマン きゅうり	ごはん じゃがいも ごま さとう なたねあぶら	にくまん
12	金	ソフトメン ぎゅうにゅう だいすりミートソース ほうれんそういりオムレツ カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすり ほうれんそういりオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり あかいろバブリカ とうもろこし レモンかじゅう	ソフトメン じゃがいも ハヤシルウ さとう オリーブオイル	ぶどうジュース かし
13	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	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこじる いわしのうめに キヤベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ しおこんぶ いわしのうめに	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ キヤベツ	ごはん でんぶん	フルーツミックスジュース かし
16	火	ごはん ぎゅうにゅう パクシャパ あげぎょうざ コーンサラダ たくじょうザードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	だいこん たまねぎ こまつな トマト しょうが キヤベツ きゅうり とうもろこし	ごはん こめあぶら なたねあぶら ドレッシング	みかん かし
17	水	クロロールパン ぎゅうにゅう クリームに ベーコンとキヤベツのソテー ミックスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キヤベツ グリンピース マッシュルーム とうもろこし バイナップル	クロロールパン じゃがいも ホワイトルウ ゼリー オリーブオイル	ふかしいも
18	木	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ、あじフライ いそかあえ たくじょうソース	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あじフライ のり	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ キヤベツ もやし	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	ケー
19	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 ボロニアソーセージ ひじきのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすり ボロニアソーセージ ひじき	チンゲンサイ きゅうり あかいろバブリカ トマト とうもろこし	むぎごはん ジャム さとう ノンエッグマヨネーズ	とうにゅうデザート かし
20	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	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ごんべいじる わかさぎのなんばんづけ かぼちやのにつけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ わかさぎのからあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ かぼちや	ごはん なたねあぶら さとう	りんごジュース ミニたいやき
23	火	クロスロールパン ぎゅうにゅう コンソメスープ みどりキヤベツ ツリーハンバーグのトマトソースかけ いちごババロア	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん トマト キヤベツ きゅうり	クロスロールパン さとう じゃがいも ババロア	バナナ かし
24	水	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのスープ ブルコギ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくだんご	にんじん チンゲンサイ もやし しめじ たまねぎ あかいろバブリカ ねぎ しろねぎ にんにく みかん	ごはん はるさめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	ヨーグルト
25	木	スライスパン ぎゅうにゅう キヤベツのツナに とりにくとやさいのソテー りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	キャベツ たまねぎ にんじん あかいろバブリカ ピーマン とうもろこし	スライスパン じゃがいも こめあぶら ジャム	やさいジュース かし
26	金	おにぎり ぎゅうにゅう みかん フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	みかん	おにぎり ゼリー	ぎゅうにゅう かし
27	土	クリームステイクパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	クリームステイクパン	

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	589	22.6	391
低年齢児	476	16.4	257



不要になつたら、リサイクルへ  
雑がみとして出してください。