



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＞	からだのちようしを 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 月	むぎごはん ギョウにゆう 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	ギョウにゆう 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 ギョウにゆう ぶたじる れんこんいりコロッケ ツナそぼろ	ギョウにゆう ぶたにく あかみそ まぐろあぶらづけ しらすばし	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 ギョウにゆう じゃがいものそぼろに たらぎんがみやき もやしとチンゲンサイのおひたし	ギョウにゆう とりにく たらぎんがみやき	こんにやく たまねぎ にんじん れんこん もやし グリーンピース チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう	はっこうにゆう かし
4 木	こがたロールパン ギョウにゆう やさいたつぷりやきそば ソーセージのケチャップに さつまいもチップス	ギョウにゆう 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 さつまいもチップス	みかん かし
5 金	ごはん ギョウにゆう すきやき ごもくあつやきたまご さつぱりきゅうり	ギョウにゆう ぶたにく かまぼこ なまあげ ごもくあつやきたまご	こんにやく 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 ギョウにゆう パナナ	ギョウにゆう	パナナ	クロワッサン	
8 月	ごはん ギョウにゆう ホイコーロー コーンしゅうまい きゅうりのナムル	ギョウにゆう 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 にんにく 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 ギョウにゆう のつべいじる ミンチカツ ブロックリーのごまあえ	ギョウにゆう とりにく ちくわ ミンチカツ	だいこん はねぎ しろねぎ こんにやく にんじん ごぼう ブロックリー	ごはん でんぶん ごま なたねあぶら さとう	こめタルト
10 水	ごはん ギョウにゆう さつまいものみそする ぶたどんのぐ ゆかりあえ りんごヨーグルト	ギョウにゆう とうふ しろみそ 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 はねぎこんにやく キャベツ	ごはん さつまいも さとう	やさしいジュース かし
11 木	ごはん ギョウにゆう 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	ギョウにゆう 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 こんにやく 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	ソフトめん ギョウにゆう だいずいりミートソース ほうれんそういりオムレツ カラフルマリネ	ギョウにゆう ぶたにく だいず ほうれんそういりオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり あかいりパプリカ とうもろこし レモンかじゅう	ソフトめん 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 ギョウにゆう みかん	ギョウにゆう	みかん	ピンキーパン	
15 月	ごはん ギョウにゆう おやこじる いわしのうめ キャベツのこんぶあえ	ギョウにゆう とりにく たまご とうふ しおこんぶ いわしのうめ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ キャベツ	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 ギョウにゆう パクシヤバ あげぎょうざ コーンサラダ たくじょうシーザードレッシング	ギョウにゆう 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 キャベツ 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 ギョウにゆう クリームに ベーコンとキャベツのソテー ミックスゼリー	ギョウにゆう とりにく だっしふんにゆう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 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 ギョウにゆう いりどうふ あじフライ いそかあえ たくじょうソース	ギョウにゆう 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 キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	ケーキ
19 金	むぎごはん ギョウにゆう あんじょうハーモニーカレー ポロニアソーセージ ひじきのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ギョウにゆう ぶたにく だいず ポロニアソーセージ ひじき	チンゲンサイ きゅうり あかいりパプリカ 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	とうにゆうデザート かし
20 土	クロワッサン ギョウにゆう パナナ	ギョウにゆう	パナナ	クロワッサン	
22 月	ごはん ギョウにゆう こんべいじる わかさぎのなんばんづけ かぼちゃのにつけ	ギョウにゆう 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 かぼちゃ	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 ギョウにゆう コンソメスープ みどりキャベツ ツリーハンバーグのトマトソースかけ いちごパバロア	ギョウにゆう 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 キャベツ きゅうり	クロスロールパン さとう じゃがいも パバロア	パナナ かし
24 水	ごはん ギョウにゆう とりだんごのスープ プルコギ みかん	ギョウにゆう 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 あかいりパプリカ はねぎ 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 ギョウにゆう キャベツのツナに とりにくとやさしいのソテー りんごジャム	ギョウにゆう とりにく まぐろあぶらづけ	キャベツ たまねぎ にんじん あかいりパプリカ 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	やさしいジュース かし
26 金	おにぎり ギョウにゆう みかん フルーツゼリー	ギョウにゆう	みかん	おにぎり ゼリー	ギョウにゆう かし
27 土	クリームスティックパン ギョウにゆう パナナ	ギョウにゆう	パナナ	クリームスティックパン	

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



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。