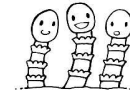




3 が つ こ ん だ て ひ ょ う



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 ＜みどり＞	ねつやちからになる たべもの ＜きいろ＞	お や つ
1 土	ディナーロールパン ギョウにゅう パナナ	ギョウにゅう	パナナ	ディナーロールパン	
3 月	ごはん ギョウにゅう あさりいりみそしる てりやきハンバーグ ごもくちらしずしのぐ いがまんじゅう	ギョウにゅう あさり ミックスみそ ハンバーグ まぐろあぶらづけ ちくわ しらすばし あぶらあげ	はくさい にんじん しろねぎ たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶ いがまんじゅう	ぶどうジュース ひなあられ
4 火	むぎごはん ギョウにゅう ちゅうかはんのぐ はるまき 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 いか はるまき かいそう	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 きゅうり とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶ ごまあぶら なたねあぶら	パナナ かし
5 水	うどん ギョウにゅう カレーうどんのしる つくね ごまキャベツ さつまいもチップス	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ つくね	にんじん たまねぎ しろねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ	うどん カレールウ でんぶ ごま さつまいもチップス	にくまん
6 木	ごはん ギョウにゅう だいこんとぶたにくのもの れんこんコロケ もやしとほうれんそうのおひたし	ギョウにゅう ぶたにく かまぼこ こんぶ	こんにゃく だいこん もやし にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごはん さとう れんこんコロケ なたねあぶら	ミニプリン かし
7 金	クロロールパン ギョウにゅう ポーキーピース カラフルソー ゼリーのフルーツあえ	ギョウにゅう ぶたにく ベーコン だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ビーマン グリーンピース キャベツ あかいパプリカ みかん とうもろこし パイナップル	クロロールパン さとう じゃがいも こめあぶら ファイバーゼリー	はっこうにゅう 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 ちくぜんに たらのぎんがみやき のりずあえ	ギョウにゅう とりにく たらぎんがみやき のり	こんにゃく だいこん ごぼう れんこん たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ もやし	ごはん さとう さとう ごま	やさいジュース パンケーキ
11 火	ごはん ギョウにゅう しおちゃんこ だいがかいも しそきゅうり	ギョウにゅう なまあげ とりにくだんご かまぼこ	にんじん チンゲンサイ はくさい しめじ きゅうり レモンかじゅう あかじそ	ごはん さつまいも ごま なたねあぶら さとう	ヨーグルト
12 水	ごはん ギョウにゅう なまあげのオイスターソースいため ショールンボー くきわかめいりちゅうかあえ	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ ショールンボー くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶ ごまあぶら	りんごジュース かし
13 木	ミルクロールパン ギョウにゅう しろいんげんまめのポタージュ こめこいかフライのいちじくソースかけ コーンサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ギョウにゅう いかフライ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン ジャム じゃがいも ホワイトル なたねあぶら ドレッシング	ふかしいも
14 金	ごはん ギョウにゅう かきたまじる さばのみぞれに きよみ	ギョウにゅう たまご とうふ さばのみぞれに	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きよみ	ごはん でんぶ	とうにゅうジュース かし
15 土	ピンキーパン ギョウにゅう パナナ	ギョウにゅう	パナナ	ピンキーパン	
17 月	ごはん ギョウにゅう ホイコーロー えびしゅうまい きゅうりのナムル	ギョウにゅう ぶたにく あかみそ えびしゅうまい のり	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ビーマン しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぶ ごま ごまあぶら	ケーキ
18 火	スライスパン ギョウにゅう ミネストラスープ オムレツ やさしいあまずあえ ブルーベリージャム	ギョウにゅう ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	スライスパン じゃがいも ライスマカロニ さとう ジャム	フルーツミックスジュース かし
19 水	せきはん ギョウにゅう とうふのくずじる チキンわふうあげ キャベツのかおりあえ いちごクレープ	ギョウにゅう かまぼこ とうふ チキンわふうあげ	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ あおじそ	せきはん さとう でんぶ なたねあぶら クレープ	オレンジ かし
21 金	ごはん ギョウにゅう ハヤシチュー げんきツナサラダ ようなしミニゼリー	ギョウにゅう ぶたにく だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ しおこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら さとう ゼリー	ミニパン
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	
24 月	ごはん ギョウにゅう さくさくじる いわしのななばんづけ きんぴられんこん	ギョウにゅう とうふ いわしのひらき ぶたにく	にんじん チンゲンサイ こんにゃく ごぼう しろねぎ れんこん	ごはん さとう さとう なたねあぶら ごま	ベルギーワッフル
25 火	こめこパン（こむぎいり） ギョウにゅう キャベツのツナに やきソーセージ ひじきサラダ たくじょうノエッグマヨネーズ	ギョウにゅう ソーセージ まぐろあぶらづけ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし	こめこパン（こむぎいり） じゃがいも ノエッグマヨネーズ	カクテルゼリー
26 水	ごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさしいしょうがに しのだのみそかけ なのはなあえ たくじょうあまみそ	ギョウにゅう ぶたにく げんちんしのだ あまみそ	こんにゃく たまねぎ なばな さやいんげん とうもろこし にんじん しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あまなつ かし
27 木	サンドイッチロールパン ギョウにゅう コンスーパードライカレー さくさくとうふ	ギョウにゅう ぶたにく だっしふんにゅう さくさくとうふ	とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム あかいパプリカ にんじん	サンドイッチロールパン じゃがいも ホワイトル こめあぶら さとう コンスターチ	いちごムース かし
28 金	むぎごはん ギョウにゅう はちいじる ぶたどんのぐ ファイバーヨーグルト	ギョウにゅう とうふ ちくわ あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん しろねぎ しいたけ たまねぎ こんにゃく	むぎごはん さとう	やさいジュース かし
29 土	クリームスティックパン ギョウにゅう オレンジ	ギョウにゅう	オレンジ	クリームスティックパン	
31 月	おにぎり ギョウにゅう パナナ フルーツゼリー	ギョウにゅう	パナナ	おにぎり ゼリー	ギョウにゅう かし

※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	597	21.8	379
低年齢児	481	15.7	248



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。