



7 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＞	からだのちょうしを 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 火	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごじる かぼちゃコロッケ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ とりにくだんご しらすばし まぐろあぶらづけ ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん ピーマン ズッキーニ こまつな	ごはん かぼちゃコロッケ なたねあぶら さとう	ぶどうジュース かし
2 水	クロスロールパン ぎゅうにゅう チキンピーズ オムレツ あおパパイアのサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいず オムレツ	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース あおパパイア とうもろこし	クロスロールパン さとう じゃがいも ドレッシング	カクテルゼリー
3 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ はるまき きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび はるまき のり	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま ごまあぶら	オレンジ かし
4 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのほそぎりいため たらぎんがみやき れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たらぎんがみやき	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 みかん	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら	こめこクレープ かし
5 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ピンキーパン	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる のりずあえ おほしきまハンバーグのてりやきソースかけ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ハンバーグ のり	にんじん オクラ しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	ごはん そうめん さとう でんぶん ごま ゼリー	すいか
8 火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごもくあつやきたまご オクラとキャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごもくあつやきたまご	こんにゃく たまねぎ オクラ にんじん さやいんげん キャベツ なめたけ	ごはん じゃがいも さとう	アイスクリーム
9 水	ラーメン ぎゅうにゅう やさいたつぷりタンメンのしる かれのいのからあげこみソースかけ かいそうサラダ 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 かれのいのからあげ かいそう	チンゲンサイ とうもろこし にんじん キャベツ もやし はねぎ しろねぎ きゅうり	ラーメン なたねあぶら さとう	フルーチェ
10 木	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ブルコギ あんりんフルーツ	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ もも とうもろこし メンマ きくらげ たまねぎ しいたけ あかいパプリカ にんにく パインアップル	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あんりんどうふ	とうにゅうジュース かし
11 金	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのみそしる ヒレカツ キャベツのたくあんあえ たくじょうソース	ぎゅうにゅう とりにく ミックスみそ ヒレカツ	かぼちゃ オクラ とうがん なす キャベツ たくあんづけ	ごはん なたねあぶら	はっこうにゅう かし
12 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	
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう なすいりマーボーどうふ えびしゅうまい バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ えびしゅうまい	なす にんじん たけのこ きくらげ にんにく しょうが もやし あかいパプリカ きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん ごまあぶら	ミニドッグ
15 火	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう コーンスープ フライドチキン やさいのあまずあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう フライドチキン	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ あかいパプリカ	サンドイッチパンズパン じゃがいも ホワイトルウ なたねあぶら さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	とうもろこし
16 水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのオイスターソースいため ショールンボー くわかめのちゅうかあえ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ショールンボー くわかめ	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 でんぶん ドレッシング	パナナ かし
17 木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに いわしのしょうがに きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく しおこんぶ いわしのしょうがに	しめじ こんにゃく にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	ごはん さとも さとう	アイスクリーム
18 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレー ピーチミニゼリー ゴーヤのツナマヨソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ	なす ピーマン たまねぎ かぼちゃ トマト ゴーヤ キャベツ とうもろこし	ロウカットげんまいごはん カレーウ ゼリー ノンエッグマヨネーズ	りんごジュース かし
19 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クリームスティックパン	
22 火	ウインナーロールパン ぎゅうにゅう オレンジ ソフトクリームヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	オレンジ	ウインナーロールパン	やさいジュース かし
23 水	ごはん ぎゅうにゅう やさいシチュー やさいゼリー	ぎゅうにゅう	やさいシチュー	ごはん ゼリー	アイスクリーム かし
24 木	りんごパン ぎゅうにゅう オレンジ アセロラとうにゅうミルクゼリー	ぎゅうにゅう	オレンジ	りんごパン ゼリー	はっこうにゅう かし
25 金	さけおにぎり ぎゅうにゅう パナナ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とうにゅうデザート	パナナ	おにぎり	ベルギーワッフル
26 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	
28 月	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう パナナ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パナナ	おにぎり	フルーツミックスジュース かし
29 火	ハムロールパン ぎゅうにゅう オレンジ こめこみかんクレープ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ハムロールパン クレープ	アイスクリーム かし
30 水	ごはん ぎゅうにゅう やさいかレー こめこもタルト	ぎゅうにゅう	やさいかレー	ごはん タルト	フルーツゼリー
31 木	ポテトベーコンパン ぎゅうにゅう オレンジ とうにゅうパナナコッタ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ポテトベーコンパン パナナコッタ	やさいジュース 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	587	20.1	427
低年齢児	485	14.6	291



 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。