



1 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
7 水	ごはん ぎゅうにゅう ななくさいとりだんごじる いわしのしょうがに しそきゅうり	ぎゅうにゅう なまあげ とりにくだんご いわしのしょうがに	だいこん かぶ にんじん はくさい こまつな せり ほうれんそう きゅうり あかじそ	ごはん でんぶ	りんごジュース かし
8 木	ごはん ぎゅうにゅう おでん だいがくいも キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう あげボール ちくわ かくあげ こんぶ	だいこん にんじん キャベツ こんにやく もやし なめたけ	ごはん さとう ごま さつまいも なたねあぶら	ミニプリン かし
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー ポイルソーセージ りんごゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう ソーセージ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう たけのこ もも グリーンピース バイナッブル	むぎごはん じゃがいも カレールウ ゼリー	やさいジュース かし
10 土	クロワッサン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	クロワッサン	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとせんぎりやさいのさっぱり に ごぼうコロッケ ひじきとだいのもの	ぎゅうにゅう ひじき とりにくだんご だいの あぶらあげ	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ	ごはん コロッケ さとう なたねあぶら こめあぶら	ヨーグルト
14 水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのみぞれに キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのみぞれに	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ あおじそ	ごはん じゃがいも さとう	おにまん
15 木	スラスパン ぎゅうにゅう かぶのシチュー げんきサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ハム しおこんぶ かつおおし	にんじん たまねぎ かぶ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	スライスパン こめあぶら ライスマカロニ さとう ホワイトルウ ジャム	みかん かし
16 金	ごはん ぎゅうにゅう おやこじる れんこんサンドフライ のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ のり れんこんサンドフライ	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ しいたけ もやし キャベツ	ごはん でんぶ ごま なたねあぶら さとう	はっこうにゅう こめコップケーキ
17 土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ディナーロールパン	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ チャプチェ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん とうもろこし たけのこ はねぎ しろねぎ しいたけ にんにく	ごはん でんぶ さとう はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら	ぶどうジュース かし
20 火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり ヒレカツ にずあえ たくじょうトンカツソース	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ ヒレカツ	こんにやく はくさい にんじん しろねぎ だいこん	ごはん さとう なたねあぶら	ミニドック
21 水	きしめん ぎゅうにゅう みそきしめん つけね いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ つねね	はくさい にんじん こまつな はねぎ しろねぎ いよかん	きしめん さとう	むしパン
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい ショーロンボー きりぼしだいこんのちゅうかサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ショーロンボー	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ きりぼしだいこん きゅうり あかいパプリカ	むぎごはん でんぶ さとう ドレッシング	アセロラ とうにゅうゼリー かし
23 金	ごはん ぎゅうにゅう まめとこもつのミネストラスープ あじのフリッター チキンときのこのピラフのぐ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン まめミックス とりにく あじのフリッター	たまねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース	ごはん ライスマカロニ じゃがいも オリーブオイル なたねあぶら こめあぶら こもつミックス コーヒーぎゅうにゅうのもと	パナナ かし
24 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	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん あげえびしゅうまい はるさめサラダ 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 とうふ あかみそ えびしゅうまい	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ きくらげ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	ごはん さとう でんぶ なたねあぶら はるさめ	フルーツゼリー
27 火	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ほうれんそうのおひたし ハンバーグのいじくソースかけ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ハンバーグ かつおおし	こんにやく だいこん にんじん ごぼう はねぎ しろねぎ レモンかじゅう ほうれんそう もやし	ごはん さといも ジャム ごまあぶら さとう	こめコクレーブ かし
28 水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに ねぎいりたまごやき チンゲンサイとツナのあえもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ねぎいりたまごやき まぐろあぶらづけ	こんにやく にんじん しいたけ さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	ごはん さといも さとう	みかん かし
29 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう やさいスープ チキンのてりやきソース はなやさいのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) さとう でんぶ ノンエッグマヨネーズ	フルーツミックスジュース ふかしいも
30 金	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそじる にぎすフライ したじめしのぐ たくじょうソース がまごおりみかんミニゼリー	ぎゅうにゅう わかめ しろみそ にぎすフライ とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい しめじ はねぎ しろねぎ ごぼう こんにやく しいたけ	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう ゼリー	やさいジュース ミニたいやき
31 土	クロワッサン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	クロワッサン	

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	591	21.9	369
低年齢児	478	15.8	243



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。

5日(月)、6日(火)は弁当持ちになります。おやつは園で用意します。