



# 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
7	水	ごはん ぎゅうにゅう なくさいりとりだんごじる 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 でんぶん	りんごジュース かし
8	木	ごはん ぎゅうにゅう おでん たいがいも 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 こんにゃく 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 グリンピース パイナップル	むぎごはん じやがいも 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 ひじきとだいすのにもの	ぎゅうにゅう ひじき とりにくだんご だいす あぶらあげ	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい えのきだけ	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 にくじやが 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	こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	ごはん じやがいも 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 かつおぶし	にんじん たまねぎ かぶ グリンピース 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 のりすあえ	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 でんぶん ごま なたねあぶら さとう	はっこにゅう こめこッパッケーキ
17	土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	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 チャブチエ 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 にんにく	ごはん でんぶん 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 にすあえ 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	こんにゃく 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 みそきしめんのしる つくね 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 つくね	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 シヨーロンポー きりば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 シヨーロンポー	たまねぎ はくさい にんじん チングンサイ たけのこ きくらげ きりばしだいこん きゅうり あかじそバブリカ	むぎごはん でんぶん 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 まめとこく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 じやがいも オリーブオイル なたねあぶら こめあぶら ごくもつミックス コーヒーぎゅうにゅうのもと	バナナ 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 でんぶん 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 ハンバーグのいちじくソースかけ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ハンバーグ かつおぶし	こんにゃく 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	こめこクレープ 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 チング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 ねぎりたまごやき まぐろあぶらづけ	こんにゃく にんじん しめたけ さやいんげん チングンサイ 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 たくじょうソ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 チングンサイ 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 でんぶん 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 じやがいものしほそしる 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 しほみそ 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 こんにゃく しいたけ	むぎごはん じやがいも 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



不要になつたら、リサイクルへ  
雑がみとして出してください。