



11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
2	月	ごはん ぎゅうにゅう えびとうやどうふのうまに ミンチカツ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう えび こうやどうふ とりにく ミンチカツ まぐろあぶらづけ しらすじ ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ ピーマン	ごはん さとう でんぶ なたねあぶら	りんごジュース かし
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ビビンバのぐ きんしたまご さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご	はくさい にんじん きくらげ にら メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん ワンタンのかわ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら さつまいもスティック	こめこタルト
5	木	うどん ぎゅうにゅう きのこなんばんうどんのしる チキンのわふうあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ チキンのわふうあげ	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ はねぎ しろねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん でんぶ さとう なたねあぶら アーモンド	ミニプリン かし
6	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさのちゅうかスープ かにしゅうまい くきわかめいりちゅうかあえ あんにとどうふ	ぎゅうにゅう とりにくとだんご かにしゅうまい くきわかめ	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし きくらげ もやし キャベツ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あんにとどうふ	ぶどうジュース かし
7	土	クロワッサン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	クロワッサン	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのきんぴら いわしのしょうがに 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 いわしのしょうがに かいそう	こんにやく にんじん たけのこ ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ごま さとう	やさいジュース かし
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのやながわふう れんこんいりコロッケ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ しろねぎ みかん	ごはん ごま さとう れんこんいりコロッケ なたねあぶら	フルーツゼリー
11	水	ごはん ぎゅうにゅう いななける ハンバーグのきのこあんかけ ごぼうとコーンのわふうサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう なまあげ ミックスみそ ハンバーグ	こんにやく だいこん にんじん はねぎ しろねぎ えのきたけ しめじ しいたけ ごぼう とうもろこし キャベツ	ごはん さといも さとう でんぶ ドレッシング	こめこクレープ かし
12	木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー やきソーセージ やさいのあまみそ たくじょうけチャップ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう あさり だっしふんにゅう ソーセージ かたぬきチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ	サンドイッチロールパン だっしふんにゅう オリーブオイル さとう	ふかしいも
13	金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる あじフライ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あじフライ のり	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ ごぼう こんにやく キャベツ もやし	ごはん さといも でんぶ なたねあぶら さとう	パナナ かし
14	土	ピンキーパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ピンキーパン	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もちごめむし もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ もちごめむし	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 もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶ ごまあぶら	やさいジュース ワッフル
17	火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー げんきサラダ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ハム しおこんぶ かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ロウカットげんまいごはん じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら さとう	フルーツミックスジュース かし
18	水	あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう だいこんのそばろに にぎすフライ ゆかりあえ たくじょうソース	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ にぎすフライ	にんじん チンゲンサイ だいこん しょうが キャベツ あかじそ	あいちのだいこんぼごはん さとう でんぶ なたねあぶら	にくまん
19	木	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる とりにくのてりに きりぼしだいこんとキャベツのわふうサラダ たくじょうわふうクリーミードレッシング きらずあげ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく まぐろあぶらづけ	えのきたけ しめじ にんじん ほうれんそう しいたけ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さとう でんぶ ドレッシング きらずあげ	アセロとうにゅうゼリー かし
20	金	ラーメン ぎゅうにゅう みそラーメンのしる さつまいものあめに きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あかみそ	とうもろこし もやし キャベツ はねぎ しろねぎ にんじん メンマ きゅうり	ラーメン さつまいも なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	みかん かし
21	土	スナックロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	スナックロールパン	
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さばのぎんがみやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのぎんがみやき わかめ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ きゅうり	ごはん でんぶ ごま さとう	はっこうにゅう かし
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふスープ ガバオライスのぐ りんご	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ ピーマン にんにく あかいパプリカ りんご	むぎごはん はるさめ ごまあぶら でんぶ こめあぶら さとう	むしパン
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに とりごぼうフライ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりごぼうフライ かつおぶし	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが はくさい もやし	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	ミニいまがわやき
27	金	スライスパン ぎゅうにゅう ファイバースープ トマトいりオムレツ 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 いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン トマトいりオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ あおパパイア きゅうり とうもろこし	スライスパン おおむぎ ドレッシング ジャム	オレンジ かし
28	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	
30	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いかのこうみあげ れんこんのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あかみそ いかのこうみあげ	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ れんこん あおじそ	ごはん さといも なたねあぶら さとう	はっこうにゅう 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	592	22.4	357
低年齢児	478	16.2	232



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。