



2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
2	月	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる ぎゅうどんのぐ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ミックスみそ ヨーグルト	しめじ だいこん にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう	りんごジュース かし
3	火	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる いわしのかばやき いそかえ さくさくどうふ	ぎゅうにゅう とりにく いわしのひらき のり さくさくどうふ	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	ごはん さといも でんぶん なたねあぶら さとう	ミニプリン かし
4	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに あいのれんこんいりつくね キャベツのごまゆかり かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あいのれんこんいりつくね かたぬきチーズ	こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ あかじそ	わかめごはん じやがいも さとう ごま	ぶどうジュース かし
5	木	ラーメン ぎゅうにゅう とんこつラーメンのしる さつまいものあめに だいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	はくさい もやし はねぎ しろねぎ メンマ にんじん だいこん とうもろこし	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	むしパン
6	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの おこのみやきはんべん いためれんこんサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ おこのみやきはんべん かつおぶし	こんにゃく チンゲンサイ だいこん にんじん れんこん あかいろバブリカ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごま ドレッシング	みかん かし
7	土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	クリームスティックパン	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに さばのぎんがみやき キャベツのたかんあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご さばのぎんがみやき	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ たくあんづけ	ごはん じやがいも さとう	やさいジュース かし
10	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーピーナン かにしゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす あかみそ かにしゅうまい くきわかめ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	いよかん かし
12	木	スライスパン ぎゅうにゅう ファイバースープ ポロニアソーセージ プロッコリーとコーンのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ポロニアソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ プロッコリー とうもろこし	スライスパン おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ジャム	フルーツゼリー
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに あじのいそべフライ はるみ	ぎゅうにゅう とりにく なだんご あじのいそべフライ	もやし にんじん ごぼう にら こんにゃく はるみ	ごはん さとう なたねあぶら	いちごのハートカップ かし
14	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	
16	月	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 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	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ はるまき かいそう	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	はっこうにゅう かし
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんスープ ルーローハンのぐ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう べーコン とうふ ぶたにく	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ きくらげ メンマ チンゲンサイ キャベツ もも たまねぎ しょうが にんにく バイナップル	むぎごはん でんぶん ごまあぶら さとう ファイバーゼリー	おにまん
18	水	ごはん ぎゅうにゅう にみそ アーモンドあえ こめしらしやもフライのぎんあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ しらしやもフライ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう キャベツ	ごはん さといも さとう なたねあぶら でんぶん アーモンド	ヨーグルト
19	木	ソフトめん ぎゅうにゅう だいすいりミートソース オムレツ やさいのあますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす オムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	ソフトめん じやがいも ハヤシルウ さとう	アセロラ とうにゅうゼリー かし
20	金	ごはん ぎゅうにゅう ツナとじやがいものにつけ てりやきハンバーグ きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう はんべん まぐろあぶらづけ ハンバーグ しおこんぶ	こんにゃく にんじん さやいんげん しいたけ きゅうり	ごはん じやがいも さとう でんぶん	やさいジュース ミニたいやき
21	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	
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ざくざくじる おからいりこめニコロッケ キャベツのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しそひじき	にんじん はねぎ しろねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ	ごはん さといも おからいりこめニコロッケ なたねあぶら	こめこクレープ かし
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ 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 かまぼこ ぶたにく きんしたまご	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん はるさめ 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	フルーツミックスジュース ワッフル
26	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こがたロールパン さとう ちゅうかめん こめあぶら ココアぎゅうにゅうのもと	ふかしいも
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あんじょうハーモニーカレー しろみさかなフライ ポイルキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しろみさかなフライ	チンゲンサイ きゅうり あかいろバブリカ トマト キャベツ	むぎごはん ジャム さとう なたねあぶら	オレンジ かし
28	土	ピンキーパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ピンキーパン	

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	592	21.9	348
低年齢児	477	15.7	222



不要になつたら、リサイクルへ
稚がみとして出してください。