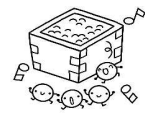




2 が つ こ ん だ て ひ ょ う



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＞	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 ＜しろ＞	お や つ
2 月	ごはん ギゆうにゆう いなかじる ギゆうどんのぐ ヨーグルト	ギゆうにゆう どうふ ミックスみそ ギゆうにく ヨーグルト	しめじ だいこん にんじん こまつな たまねぎ こんにやく	ごはん さといも さとう	りんごジュース かし
3 火	ごはん ギゆうにゆう のっぺいじる いわしのかばやき いそかあえ さくさくどうふ	ギゆうにゆう 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	ミニプリン かし
4 水	わかめごはん ギゆうにゆう ぶたにくとやさいのしょうがに あいち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	ギゆうにゆう ぶたにく あいちのれんこんいりつくね かたぬきチーズ	こんにやく 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 じゃがいも さとう ごま	ぶどうジュース かし
5 木	ラーメン ギゆうにゆう 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	ギゆうにゆう 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 ギゆうにゆう だいこんぶたにくのものにも おこのみやきはんぺん いためれんこんサラダ たくじょうごまドレッシング	ギゆうにゆう ぶたにく なまあげ こんぶ おこのみやきはんぺん かつおぶし	こんにやく チンゲンサイ だいこん にんじん れんこん あかいパプリカ とうもろこし	ごはん さとう でんぶ 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 ギゆうにゆう パナナ	ギゆうにゆう	パナナ	クリームスティックパン	
9 月	ごはん ギゆうにゆう おやこに さばのぎんがみやき キャベツのたくあんあえ	ギゆうにゆう 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 じゃがいも さとう	やさいジュース かし
10 火	ごはん ギゆうにゆう マーボービーンズ かにしゅうまい ちゅうかあえ	ギゆうにゆう どうふ ぶたにく だいず 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 こめあぶら ごまあぶら	いよかん かし
12 木	スライスパン ギゆうにゆう ファイバースープ ポロニアソーセージ ブ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	ギゆうにゆう 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 ブロッコリー 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 ギゆうにゆう ちゃんこに あじのいそべフライ はるみ	ギゆうにゆう とりにくだんご あじのいそべフライ	もやし にんじん ごぼう にら こんにやく 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 ギゆうにゆう みかん	ギゆうにゆう	みかん	クロワッサン	
16 月	ごはん ギゆうにゆう 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	ギゆうにゆう 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 なたねあぶら	はっこうにゆう かし
17 火	むぎごはん ギゆうにゆう 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	ギゆうにゆう ベーコン 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 パイナップル	むぎごはん でんぶ 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 ギゆうにゆう にみそ アーモンドあえ こめこししゃもフライのぎんあんかけ	ギゆうにゆう ぶたにく なまあげ あかみそ ししゃもフライ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく 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 アーモンド	ヨーグルト
19 木	ソフトめん ギゆうにゆう だいずいりミートソース オムレツ やさいのあまずあえ	ギゆうにゆう ぶたにく だいず オムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう	アセロラ とうにゆうゼリー かし
20 金	ごはん ギゆうにゆう ツナとじゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きゅうりのこんぶあえ	ギゆうにゆう はんぺん まぐろあぶらづけ ハンバーグ しおこんぶ	こんにやく にんじん さやいんげん しいたけ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう でんぶ	やさいジュース ミニたいやき
21 土	クロワッサン ギゆうにゆう オレンジ	ギゆうにゆう	オレンジ	クロワッサン	
24 火	ごはん ギゆうにゆう さくさくじる おからいりこめココロケ キャベツのしそひきあえ	ギゆうにゆう ぶたにく しそひき	にんじん はねぎ しろねぎ こんにやく ごぼう しいたけ キャベツ	ごはん さといも おからいりこめココロケ なたねあぶら	こめクレープ かし
25 水	むぎごはん ギゆうにゆう はるさめスープ ビビンパのぐ きんしたまご さつまいもスティック	ギゆうにゆう 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 ギゆうにゆう やさいたつぷりやきそば ソーセージのケチャップに ココアギゆうにゆうのもと	ギゆうにゆう 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 ココアギゆうにゆうのもと	ふかしいも
27 金	むぎごはん ギゆうにゆう あんじょうハーモニーカレー しろみさかなフライ ボイルキャベツ たくじょうソース	ギゆうにゆう ぶたにく だいず しろみさかなフライ	チンゲンサイ きゅうり あかいパプリカ 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 ギゆうにゆう パナナ	ギゆうにゆう	パナナ	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



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。