



3 が つ こ ん だ て ひ よ 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 <あかい色>	からだのちようしを とどのえるたべもの <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 はっぼうさい コーンしゅうまい ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび コーンしゅうまい	たまねぎ ほうきい にんじん たけのこ きくらげ きゅうり チンゲンサイ あかいパプリカ	ごはん でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	ミニプリン かし
3 火	ごはん ぎゅうにゅう あさりいりみそする チキンわふうあげ ごもくちらしずしのぐ いがまんじゅう	ぎゅうにゅう しらすばし チキンわふうあげ わかめ あかみそ まぐろあぶらづけ ちくわ あさり あぶらあげ	ほうきい にんじん はねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら いがまんじゅう	りんごジュース ひなあられ
4 水	うどん ぎゅうにゅう カレーうどんのしる ほうれんそういりたまごやき きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう とりにく ほうれんそういりたまごやき かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが きゅうり	うどん カレールウ ごま でんぶん さとう ごまあぶら	おにまん
5 木	ごはん ぎゅうにゅう うまに つくね のりずあえ	ぎゅうにゅう はんぺん ぶたにく なまあげ つくね のり	こんにやく にんじん もやし キャベツ	ごはん さといも さとう ごま	ミニドック
6 金	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり だいがくいも しそきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ	こんにやく ほうきい にんじん しろねぎ きゅうり あかじそ	ごはん さとう ごま さつまいも なたねあぶら	オレンジ 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 こうやどうふのたまごとし さばのみぞれに ごまキャベツ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご さばのみぞれに	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ キャベツ	ごはん さとう ごま	フルーツゼリー
10 火	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん れんこんいりコロッケ きよみ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ えのきたけ きよみ	ごはん でんぶん れんこんいりコロッケ なたねあぶら	あんいんプリン かし
11 水	クロスロールパン ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのマーメイドに みどりキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルトソーセージ	だいにん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	クロスロールパン さとう じゃがいも ジャム でんぶん	ふかしいも
12 木	ごはん ぎゅうにゅう フォーガー あおパイアのサラダ こめこホキフライのあまづけ たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく こめこホキフライ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ あおパイア きゅうり とうもろこし	ごはん フォー こめあぶら なたねあぶら さとう ドレッシング	やさいジュース かし
13 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー やさいソテー りんごゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース とうもろこし パイナップル もも	むぎごはん じゃがいも ハヤシルウ ゼリー	バナナ 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 じゃがいものにつけ しののみそかけ もやしとチンゲンサイのおひたし たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく けんちんしのだ あまみそ	だいにん たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう	ケーキ
17 火	クロールパン ぎゅうにゅう オニオンスープ こめこさきみカツ ほうれんそうサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン こめこさきみカツ まぐろあぶらづけ	にんじん ローストオニオン たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	クロールパン じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゅうのもと	カクテルゼリー
18 水	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりみそする いわしのうめに なのはなあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あぶらあげ しろみそ いわしのうめに	にんじん えのきたけ はねぎ しろねぎ なばな キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	ミニパン
19 木	せきはん ぎゅうにゅう さくらかまぼことどうふのくずじる ハンバーグのおろしソースかけ キャベツのなめたけあえ いちごクレープ	ぎゅうにゅう かまぼこ どうふ ハンバーグ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ だいにん キャベツ ほうれんそう なめたけ	せきはん でんぶん さとう クレープ	ぶどうジュース かし
21 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	
23 月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ あげぎょうざ あおなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あかみそ ぎょうざ	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 キャベツ チンゲンサイ	むぎごはん さとう ごま でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	フルーツミックスジュース かし
24 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう コンスープ やきソーセージ カラフルサラダ たくじょうサウザンドドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ソーセージ	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース あかいパプリカ きゅうり だいにん	ミルクロールパン オリブオイル じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング	あまなつ かし
25 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのきんぴら あじのなんばんづけ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あじのからあげ ひじき あぶらあげ だいず	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ れんこん はねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも ごま さとう なたねあぶら こめあぶら	ヨーグルト
26 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナいりオムレツ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナいりオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも さとう オリブオイル	はっこうにゅう かし
27 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ ブルコギ きらずあげ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	ほうきい にんじん きくらげ とうもろこし いら メンマ たまねぎ あかいパプリカ しいたけ にんにく	ごはん はるさめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら きらずあげ	ベルギーワッフル
28 土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	ディナーロールパン	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる ぶたにくのしょうがいため ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう だいにん はねぎ しろねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん さとう でんぶん ぶどうゼリー	やさいジュース かし
31 火	おにぎり ぎゅうにゅう オレンジ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう とうにゅうデザート	オレンジ	おにぎり	ぎゅうにゅう かし

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	589	22.0	356
低年齢児	476	15.8	228



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。