



4 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
1 水	おにぎり ギョウにゆう バナナ ゼリー	ギョウにゆう	バナナ	おにぎり ゼリー	ギョウにゆう かし
2 木	おにぎり ギョウにゆう オレンジ こめタルト	ギョウにゆう	オレンジ	おにぎり タルト	ギョウにゆう かし
3 金	ロウカットげんまいごはん ギョウにゆう チキンカレー カラフルソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ	ギョウにゆう とりにく ソーセージ	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 あかいりパプリカ もも パイナップル	ロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら ファイバーゼリー	ミニプリン かし
4 土	ピンキーパン ギョウにゆう バナナ	ギョウにゆう	バナナ	ピンキーパン	
6 月	ごはん ギョウにゆう にくじゃが れんこんサンドフライ いそかあえ	ギョウにゆう ぶたにく れんこんサンドフライ のり	こんにやく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	ヨーグルト
7 火	スライスパン ギョウにゆう キャベツのツナに オムレツ たけのこのソテーサラダ たくじょうごまドレッシング いちごジャム	ギョウにゆう オムレツ まぐろあぶらづけ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし	スライスパン じゃがいも こめあぶら ドレッシング ジャム	オレンジ かし
8 水	むぎごはん ギョウにゆう ちゅうかはんのぐ ショーロンポー きゅうりのナムル	ギョウにゆう ぶたにく いか ショーロンポー のり	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	むぎごはん さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ミニドッグ
9 木	ミルクロールパン ギョウにゆう ファイバースープ こめこホキフライ こふきいも たくじょうソース	ギョウにゆう ベーコン こめこホキフライ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	ミルクロールパン おおむぎ なたねあぶら じゃがいも	カクテルゼリー
10 金	ごはん ギョウにゆう なまあげのちゅうかに えびしゅうまい くきわかめサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ギョウにゆう ぶたにく なまあげ えびしゅうまい くきわかめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング	りんごジュース かし
11 土	クロワッサン ギョウにゆう バナナ	ギョウにゆう	バナナ	クロワッサン	
13 月	ごはん ギョウにゆう けんちんじる こめいかフライのレモンに キャベツのかおりあえ	ギョウにゆう とうふ あぶらあげ いかフライ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ レモンかじゅう キャベツ あおじそ	ごはん さとも さとう ごまあぶら なたねあぶら	いちごムース かし
14 火	ごはん ギョウにゆう こうやどうふのいりに ごもくあつやきたまご もやしとこまつなのごまあえ	ギョウにゆう こうやどうふ とりにく はんぺん ごもくあつやきたまご	こんにやく にんじん こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	オレンジ かし
15 水	こめこパン(こむぎいり) ギョウにゆう あさりのチャウダー ポロニアソーセージ はるキャベツのコールスロー たくじょうコーンクリームドレッシング	ギョウにゆう あさり だっしふんにゆう ポロニアハムステーキ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも ホワイトルウ こめあぶら ドレッシング	ヨーグルトあえ
16 木	ごはん ギョウにゆう しんたまねぎとんじゃがいものみそする さばのおかか ごぼうのあまからいため	ギョウにゆう あぶらあげ わかめ ミックスみそ さばのおかかに	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう きいろパプリカ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	こめこスイーツポテト
17 金	ごはん ギョウにゆう ぶたにくとやさいのほそぎりいため コーンフライ さつぱりきゅうり	ギョウにゆう ぶたにく	キャベツ にんじん もやし たけのこ きくらげ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら コーンフライ なたねあぶら	やさいジュース かし
18 土	クリームスティックパン ギョウにゆう オレンジ	ギョウにゆう	オレンジ	クリームスティックパン	
20 月	ごはん ギョウにゆう とうふのすましじる とりにくからあげ キャベツのたくあんあえ おいわいゼリー	ギョウにゆう とうふ かまぼこ とりにく	チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ たくあんづけ	ごはん でんぶん ゼリー なたねあぶら	フルーツミックスジュース かし
21 火	むぎごはん ギョウにゆう はるさめスープ ピンパのぐ きんしたまご こざかな	ギョウにゆう ぶたにく きんしたまご こざかな	にんじん たまねぎ きくらげ とうもろこし メンマ もやし しいたけ にんにく 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	ベルギーワッフル
22 水	ごはん ギョウにゆう わかたけじる キャベツのごまゆかり こいのぼりハンバーグのてりやきソースかけ いちごヨーグルト	ギョウにゆう かまぼこ わかめ ハンバーグ ヨーグルト	にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ えのきたけ キャベツ あかじそ	ごはん さとう でんぶん ごま	ぶどうジュース かし
23 木	ごはん ギョウにゆう とりにくとやさいのしょうがに あじのいそペフライ もやしときゅうりのあえもの	ギョウにゆう とりにく あじのいそペフライ	こんにやく たまねぎ もやし にんじん しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	こめこクレープ かし
24 金	ラーメン ギョウにゆう かんとんふうラーメンのしる もちごめむし きりほしたいこんときゅうりのちゅうかあえ	ギョウにゆう ぶたにく もちごめむし	キャベツ もやし にんじん はねぎ しろねぎ メンマ きりほしたいこん きゅうり とうもろこし	ラーメン ごまあぶら でんぶん さとう こめあぶら	バナナ かし
25 土	クロワッサン ギョウにゆう オレンジ	ギョウにゆう	オレンジ	クロワッサン	
27 月	ごはん ギョウにゆう ぶたじる いわしのしょうがに キャベツとチンゲンサイのそきせきづけ	ギョウにゆう ぶたにく あぶらあげ あかみそ いわしのしょうがに しおこんぶ	だいこん にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ チンゲンサイ	こめ さとも	はっこうにゆう かし
28 火	こがたロールパン ギョウにゆう やさいたつぷりやきそば ソーセージのケチャップに さつまいもチップス	ギョウにゆう 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 さつまいもチップス	やさいジュース かし
30 木	ごはん ギョウにゆう おやこじる かぼちゃひきにくフライ ひじきとじゃこのふりかけ アセロラミニゼリー	ギョウにゆう とりにく たまご とうふ しらすばし まぐろあぶらづけ ひじき かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ビーマン かぼちゃひきにくフライ	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ゼリー	フルーチェ

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	586	21.5	377
低年齢児	476	15.5	250



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。