



5 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
1 金	ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが おこのみやきはんぺん しそきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく おこのみやきはんぺん だいず	こんにやく たまねぎ にんじん きゅうり あかじそ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	バナナ かし
2 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	
7 木	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう とりにくとえびのクリームに やきソーセージ カラフルマリネ	ぎゅうにゅう とりにく えび だっしふんにゅう ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかいりパプリカ とうもろこし レモンかじゅう	あいちのツイストパン じゃがいも ホワイトルウ オリーブオイル さとう	りんごジュース かし
8 金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ミンチカツ こまつなのごますあえ	ぎゅうにゅう たまご しらすばし とうふ ミンチカツ	にんじん チンゲンサイ しいたけ こまつな もやし	ごはん でんぶん ごま なたねあぶら さとう	やさいジュース かし
9 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	バナナ	スナックロールパン	
11 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 ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 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 きゅうり とうもろこし	むぎごはん さとう でんぶん なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	ヨーグルト
12 火	ソフトめん ぎゅうにゅう だいずいりミートソース ツナとやさいのソテー ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	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	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう ココアぎゅうにゅうのもと	オレンジ かし
13 水	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる れんこんいりコロッケ ひじきのサラダ たくじょうわふうクリームドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	だいこん はねぎ しろねぎ こんにやく にんじん ごぼう とうもろこし	ごはん でんぶん さとう れんこんコロッケ なたねあぶら ドレッシング	カクテルゼリー
14 木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとんさいのさっぱりに いわしのうめに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう わかめ とりにくだんご いわしのうめに	にんじん チンゲンサイ だいこん ごぼう きゅうり えのきたけ	ごはん ごま さとう	やさいジュース ミニたいやき
15 金	ごこごはん ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのトマトスープ チーズいりオムレツ りんごミニゼリー チキンときのこのピラフのぐ	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズオムレツ とりにく	にんじん たまねぎ トマト チンゲンサイ とうもろこし しめじ グリーンピース	ごこごはん じゃがいも ごまあぶら ゼリー	フルーツミックスジュース かし
16 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	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのもの つくねアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ つくね	グリーンピース にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ	ごはん さとうアーモンド	ミニプリン かし
19 火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに いかのこうみあげ きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いかのこうみあげ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが きゅうり とうもろこし ふくじんづけ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	やさいゼリー
20 水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう スコッチブロス やさいのあまぎあえ ハンバーグのトマトソースかけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ハンバーグ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	サンドイッチパンズパン じゃがいも おおむぎ さとう	ぶどうジュース ふかしいも
21 木	ごはん ぎゅうにゅう きのことうふのスープ はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ はるまき	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ えのきたけ しいたけ もやし きゅうり	ごはん なたねあぶら ごまあぶら	あんりんプリン かし
22 金	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん さばのぎんがみやき キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのぎんがみやき	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ キャベツ チンゲンサイ なめたけ	ごはん でんぶん	こめこクレープ かし
23 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ピンキーパン	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう サンバル フライドチキン いちごゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず チキンたつたあげ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ バイナップル ローストオニオン もも	ごはん じゃがいも なたねあぶら ゼリー	はっこうにゅう かし
26 火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい コーンしゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか コーンしゅうまい くきわかめ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう ごまあぶら	ミニドッグ
27 水	うどん ぎゅうにゅう にくうどんのしる こめこしやもフライのあまぎかけ もやしとチンゲンサイのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししやもフライ	たまねぎ にんじん はねぎ しろねぎ もやし チンゲンサイ	うどん さとう なたねあぶら	フルーチェ
28 木	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがいものしろみそしる ぶたにくのしょうがいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ しろみそ ぶたにく	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あじさいゼリー かし
29 金	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 かいたま 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 かいたま 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	バナナ かし
30 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	クリームスティックパン	

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	588	22.1	380
低年齢児	473	16.0	252



不要になったら、リサイクルへ
雑誌がみとして出してください。