



# 7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〉	からだのちよしを とのえるたべもの 〈くみどりいろ〉	ねつやちからになる たべもの 〈きいろ〉	お や つ
1 水	くろロールパン ぎゅうにゆう クリームシチュー なつやさいソテー さくさくどうふ	ぎゅうにゆう とりにく だっしふんにゆう ベーコン さくさくどうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース あかいパプリカ ピーマン キャベツ とうもろこし	くろロールパン じゃがいも ホワイトルウ	ヨーグルトあえ
2 木	ごはん ぎゅうにゆう おやこに ごぼうコロッケ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゆう とりにく たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ しょうが きゅうり	ごはん さとう コロッケ なたねあぶら ごま	りんごジュース かし
3 金	むぎごはん ぎゅうにゆう なつやさいのカレー ゴーヤのツナマヨいため ピーチミニゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ だっしふんにゆう まぐろあぶらづけ	なす ピーマン たまねぎ かぼちゃ トマト ゴーヤ キャベツ とうもろこし	むぎごはん カレールウ ノンエッグマヨネーズ ゼリー	はっこうにゆう かし
4 土	クロワッサン ぎゅうにゆう パナナ	ぎゅうにゆう	パナナ	クロワッサン	
6 月	ごはん ぎゅうにゆう たぬきじる しろみぎかなフライ いそかあえ たくじょうソース	ぎゅうにゆう しろみそ しろみぎかなフライ のり	こんにやく ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ しろねぎ キャベツ もやし	ごはん さとも ごまあぶら なたねあぶら さとう	ミニプリン かし
7 火	ごはん ぎゅうにゆう たなばたじる おほしさまハンバーグのおろしソースかけ にんじんしりしり たなばたゼリー	ぎゅうにゆう ハンバーグ まぐろあぶらづけ たまご	たけのこ オクラ チンゲンサイ しいたけ だいこん にんじん	ごはん そうめん さとう でんぶん ゼリー	すいか
8 水	ごはん ぎゅうにゆう まめじゃが いかのこうみあげ キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず いかのこうみあげ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ なめたけ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	やさいジュース かし
9 木	ソフトめん ぎゅうにゆう ミートソース キャベツのソテー フローズンヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう こめあぶら	オレンジ かし
10 金	ごはん ぎゅうにゆう しおちゃんこ さばのぎんがみやき きゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゆう とりにくだんご なまあげ さばのぎんがみやき	チンゲンサイ にんじん はくさい もやし えのきたけ レモンかじゅう きゅうり	ごはん ごま さとう ごまあぶら	フルーツミックスジュース かし
11 土	ピンキーパン ぎゅうにゆう パナナ	ぎゅうにゆう	パナナ	ピンキーパン	
13 月	ごはん ぎゅうにゆう なまあげのちゅうかに にんじんしゅうまい パンサンスー	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ にんじんしゅうまい	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ あかいパプリカ きゅうり	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	ミニドック
14 火	ごはん ぎゅうにゆう いなかじる いかだんごのたこやきふう しそきゅうり きらずあげ	ぎゅうにゆう なまあげ ミックスみそ いかだんご あおのり かつおぶし	ごぼうこんにやく だいこん にんじん はねぎ しろねぎ きゅうり あかじそ	ごはん さとも さとう でんぶん きらずあげ	アセロラとうにゆうゼリー かし
15 水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゆう かぼちゃのポトフ フライドチキン やさしいあまずあえ ココアぎゅうにゆうのもと	ぎゅうにゆう ソーセージ フライドチキン	かぼちゃ にんじん ズッキーニ たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズパン じゃがいも なたねあぶら さとう ココアぎゅうにゆうのもと	とうもろこし
16 木	ごはん ぎゅうにゆう こうやどうふのいりに あつやきたまご アーモンドあえ	ぎゅうにゆう こうやどうふ とりにく はんぺん あつやきたまご	こんにやく にんじん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	ごはん さとも さとう アーモンド	アイスクリーム
17 金	ごはん ぎゅうにゆう ちゅうかふうコンスープ はるまき あんにんどうふ	ぎゅうにゆう とりにく はるまき	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もも バイナップル	ごはん じゃがいも ホワイトルウ なたねあぶら あんにんどうふ	ヨーグルト
18 土	クロワッサン ぎゅうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう	オレンジ	クロワッサン	
21 火	ミルクロールパン ぎゅうにゆう ハートマカロニのカレースープ こめこホキフライのフレッシュソースかけ みどりキャベツ たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゆう ベーコン こめこホキフライ	たまねぎ にんじん レモンかじゅう キャベツ きゅうり	ミルクロールパン ライスマカロニ じゃがいも でんぶん なたねあぶら さとう ドレッシング	オレンジ かし
22 水	ごはん ぎゅうにゆう なすのみそじる ぶたにくのしょうがいため れいとうみかん	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ ぶたにく	にんじん なす はねぎ しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん	ごはん さとう でんぶん	ブルーベリーゼリー かし
23 木	りんごパン ぎゅうにゆう キャベツのツナに やきソーセージ ひじきのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう まぐろあぶらづけ ソーセージ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	りんごパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	アイスクリーム
24 金	ごはん ぎゅうにゆう さわにわん チキンわふうあげ チンゲンサイのあえもの	ぎゅうにゆう ぶたにく はんぺん チキンわふうあげ	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ しろねぎ しいたけ チンゲンサイ もやし	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	やさいジュース ミニたいやき
25 土	クリームスティックパン ぎゅうにゆう オレンジ	ぎゅうにゆう	オレンジ	クリームスティックパン	
27 月	むぎごはん ぎゅうにゆう マーボービーンズ あげぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく だいず あかみそ ぎょうざ	にんじん たまねぎ はねぎ しろねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま	はっこうにゆう かし
28 火	クロスロールパン ぎゅうにゆう コンソメスープ とりにくのマーマレードに コールスロー たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ とうもろこし	クロスロールパン じゃがいも さとう ジャム でんぶん ドレッシング	カクテルゼリー
29 水	ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくとじゃがいものきんぴら いわしのしょうがに キャベツときゅうりのそくせきづけ	ぎゅうにゆう ぶたにく いわしのしょうがに キャベツときゅうりのそくせきづけ	しょうが にんじん こんにやく たけのこ ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ごま さとう	ぶどうジュース かし
30 木	ラーメン ぎゅうにゆう やさいたつぷりタンメンのしる ひらつくね くきわかめサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく ひらつくね くきわかめ	チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ラーメン ドレッシング	アイスクリーム
31 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゆう トマトスープ オムレツ えびピラフのぐ こざかな	ぎゅうにゆう とりにく オムレツ えび こざかな	にんじん キャベツ たまねぎ ローストオニオン トマト とうもろこし マッシュルーム グリンピース	ロウカットげんまいごはん おおむぎ ライスマカロニ オリブオイル	やさいジュース こめこスイートポテト

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

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	22.4	382
低年齢児	473	16.2	252



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。