



9 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 ＜きいろ＞	お や つ
1 火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに かにしゅうまい きりぼしだいこんのちゅうかサラダ たくじょうちゅうかうどレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かにしゅうまい	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	ごはん さとう でんぶ ドレッシング	やさいゼリー
2 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに つくね きゅうりのごまじょうゆあえ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね ヨーグルト	こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	オレンジ かし
3 木	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる チキンわふうあげ チンゲンサイとソナのいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ ミックスみそ チキンナゲット まぐろあぶらづけ	ごぼう こんにやく だいこん にんじん はねぎ しろねぎ チンゲンサイ とうもろこし	ごはん さといも なたねあぶら さとう	アイスクリーム
4 金	スライスパン ぎゅうにゅう スコッチブロス スラッピージョー ぶどうゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう パーコン だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん パイナップル もも	スライスパン じゃがいも おおむぎ パンこ さとう ゼリー	りんごジュース かし
5 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 月	ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが さばのおかか こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さばのおかか	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	ミニプリン かし
8 火	ラーメン ぎゅうにゅう やさいたつぷりタンメンのしる アイアンチキン かいそうサラダ たくじょうあおじそレッシング きらずあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー かいそう	チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	ラーメン なたねあぶら さとう きらずあげ	やさいジュース かし
9 水	ごはん ぎゅうにゅう おやこじる さんまのぎんがみやき キャベツときゅうりのそくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ さんまのぎんがみやき しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも でんぶ	ヨーグルト
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう あんじょうハーモニーカーレー やさいソテー 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 パーコン	チンゲンサイ きゅうり あかパプリカ トマト キャベツ とうもろこし	むぎごはん ジャム さとう ココアぎゅうにゅうのもと	カクテルゼリー
11 金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに かぼちゃのてんぷら アーモンドあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく はんぺん	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃのてんぷら こまつな キャベツ	ごはん さといも さとう なたねあぶら アーモンド	アイスクリーム
12 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ピンキーパン	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに いかのこうみあげ キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにくだんご いかのこうみあげ	もやし にんじん ごぼう なら こんにやく キャベツ ふくじんづけ	ごはん さとう なたねあぶら	あんにんプリン かし
15 火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり 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 とりにく なまあげ いわしのうめに わかめ	こんにやく たまねぎ はくさい にんじん はねぎ しろねぎ きゅうり	ごはん さとう	パナナ かし
16 水	ごはん ぎゅうにゅう やさしいっぱいどんぶりのぐ ごぼうコロッケ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しめじ しょうが みかん	ごはん さとう でんぶ コロッケ なたねあぶら	ミニドック
17 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ソーセージとやさいのトマトスープ オムレツ あおパパイアのサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ソーセージ オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト あおパパイア 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 ドレッシング	はっこうにゅう ふかしいも
18 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もちごめむし あおなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ もちごめむし	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 チンゲンサイ キャベツ	むぎごはん さとう でんぶ ごまあぶら	とうにゅうジュース かし
19 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	
24 木	うどん ぎゅうにゅう にくうどんのしる ごもくあつやきたまご しそきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ごもくあつやきたまご	たまねぎ にんじん はねぎ しろねぎ きゅうり あかじそ	うどん さとう	こめこクレープ かし
25 金	ごはん ぎゅうにゅう つきなじる うさぎハンバーグのてりやきソースかけ いそかあえ つきみゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ハンバーグ のり	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さといも さとう でんぶ ゼリー	フルーツミックスジュース かし
26 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	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる こめこホキフライのこうみソースかけ ごまキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ こめこホキフライ	にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ はねぎ しろねぎ レモンかじゅう キャベツ	ごはん なたねあぶら さとう ごま	やさいジュース ワッフル
29 火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ビビンバのぐ きんしたまご ようなしミニゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく きんしたまご	にんじん はくさい はねぎ しろねぎ メンマ きくらげ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	ロウカットげんまいごはん はるさめ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	ヨーグルトあえ
30 水	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる とりにくのいちじくソースかけ もやしのおひたし さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ しいたけ レモンかじゅう もやし チンゲンサイ	ごはん でんぶ なたねあぶら ジャム さとう さつまいもチップス	ぶどうジュース かし

※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	587	22.2	380
低年齢児	473	16.0	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。