



# 10がつこんだてひょう



安城市子ども課  
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	からだのちようしをととのえるたべもの	ねつやちからになるたべもの	おやつ
1 土	クリームスティックパン ギョウにゅう りんご	ギョウにゅう	りんご	クリームスティックパン	
3 月	むぎごはん ギョウにゅう ちゅうかはん はるまき だいこんサラダ たくじょうドレッシング	ギョウにゅう ぶたにく いか	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ くろきくらげ はるまき だいこん きゅうり とうもろこし	むぎごはん さとう でんぷん ごまあぶら なたねあぶら	はっこうにゅう いまがわやき
4 火	ごはん ギョウにゅう だいこんとぶたにくのもの さばのおかかか あかかぶあえ	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ さばのおかかか	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん キャベツ あかかぶづけ	ごはん さとう ごま	オレンジ かし
5 水	ごはん ギョウにゅう さわにわん てりやきハンバーグ はくさいのごますあえ	ギョウにゅう ぶたにく はんぺん ハンバーグ	にんじん たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ はくさい	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	はっこうにゅう かし
6 木	ミルクロールパン ギョウにゅう ミネストローネ マヨタコフライ えだまめサラダ たくじょうドレッシング	ギョウにゅう ベーコン マヨタコフライ	たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース えだまめ	ミルクロールパン ライスマカロニ こめあぶら なたねあぶら ドレッシング	きらきらかん
7 金	ごはん ギョウにゅう さんぺいじる しのだのみそかけ みどりキャベツ たくじょうあまみそ	ギョウにゅう さけ こんぶ けんちんしのだ あまみそ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ごま こめあぶら	とうにゅうジュース かし
8 土	ディナーロールパン ギョウにゅう パナナ	ギョウにゅう	バナナ	ディナーロールパン	
11 火	スライSPAN ギョウにゅう オニオンスープ ドライカレーのぐ ナタデココいりクールゼリー	ギョウにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ローストオニオン グリッピーズ みかん パイナップル	スライSPAN じゃがいも コーンスターチ りんごゼリー ナタデココ	はっこうにゅう ふかしいも
12 水	わかめごはん ギョウにゅう ちくぜんに たらのみそマヨネーズやき キャベツのごまゆかり	ギョウにゅう とりにつく たらのみそマヨネーズやき	こんにやく ごぼう れんこん たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ ゆかりこ	わかめごはん さといも さとう ごま	やさいジュース かし
13 木	きしめん ギョウにゅう ごもくきしめん きすのてんぷら もやしときゅうりのあえもの	ギョウにゅう とりにつく かまぼこ あぶらあげ きすのてんぷら	にんじん チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり	きしめん さとう なたねあぶら	りんご ミニカップケーキ
14 金	ごはん ギョウにゅう マーボービーフズ れんこんいりはんぺん かくチーズ	ギョウにゅう とうふ ぶたにく だいや あかみそ れんこんいりはんぺん かくチーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら	はっこうにゅう かし
15 土	ピンキーパン ギョウにゅう オレンジ	ギョウにゅう	オレンジ	ピンキーパン	
17 月	ごはん ギョウにゅう とうふのくずじる ミンチカツ もやしのおひたし たくじょうソース	ギョウにゅう とりにつく かまぼこ とうふ ミンチカツ	はくさい チンゲンサイ もやし にんじん	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう	ケーキ
18 火	はつがげんまいごはん ギョウにゅう ハヤシライス ひじきいりかいそうサラダ たくじょうドレッシング アセロラミニゼリー	ギョウにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ひじきいりかいそうミックス	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり とうもろこし	はつがげんまいごはん じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング アセロラミニゼリー	バナナ かし
19 水	ごはん ギョウにゅう やさいとビーフのごまいため あげざかなのレモンに しそきゅうり	ギョウにゅう ぶたにく まぐろ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん レモンかじゅう きゅうり ゆかりこ	ごはん ビーフン ごま ごまあぶら なたねあぶら さとう	ミニプリン かし
20 木	こがたロールパン ギョウにゅう ミートスパゲティ オムレツ コールスローサラダ たくじょうドレッシング	ギョウにゅう ぶたにく だっしふんにゅう オムレツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	こがたロールパン スパゲティ ハヤシルウ さとう こめあぶら ドレッシング	いちごジャム むしパン
21 金	ごはん ギョウにゅう なまあげとぶたにくのみそいため つくね みかん	ギョウにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ つくね	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ しょうが しいたけ みかん	ごはん さといも さとう	ヨーグルト かし
22 土	ロールパン ギョウにゅう りんご	ギョウにゅう	りんご	ロールパン	
24 月	わかめごはん ギョウにゅう きのこじる かわいいフライ れんこんのきんぴら たくじょうソース	ギョウにゅう かまぼこ カレーフライ ぶたにく	えのきたけ しめじ にんじん ほうれんそう しいたけ れんこん	わかめごはん なたねあぶら ごま さとう	こめこみかん タルト
25 火	りんごパン ギョウにゅう キャロットポタージュ わかどりのマーマレードやき キャベツいりコーンソテー	ギョウにゅう ベーコン わかどりのマーマレードやき	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	りんごパン じゃがいも ホワイトルウ なまクリーム こめあぶら	にくまん
26 水	ごはん ギョウにゅう おやこに いかだんごのたこやきふう になます	ギョウにゅう とりにつく たまご あぶらあげ いかだんご あおのりこ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやえんどう しょうが だいこん	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら でんぷん	フルーツゼリー かし
27 木	ラーメン ギョウにゅう わかめコーンラーメン こめこホキフライのこうみソースがけ ごまきゅうり	ギョウにゅう ぶたにく わかめ こめこホキフライ	はくさい もやし とうもろこし にんじん メンマ ねぎ レモンかじゅう きゅうり	ラーメン でんぷん なたねあぶら さとう ごま	かき かし
28 金	ごはん ギョウにゅう シャーレンとうふ ポークしゅうまい りんごヨーグルト	ギョウにゅう とうふ ぶたにく えび ポークしゅうまい りんごヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ くろきくらげ	ごはん さとう でんぷん	みたらしだんご
29 土	スナックロールパン ギョウにゅう みかん	ギョウにゅう	みかん	スナックロールパン	
31 月	ごはん ギョウにゅう ごんぺいじる かぼちゃミートフライ ごもくちらしずしのぐ	ギョウにゅう とりにつく とうふ ミックスみそ かぼちゃミートフライ まぐろあぶらづけ しらすばし ちくわ	だいこん にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	とうにゅうデザート

※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	544	19.9	282
低年齢児	488	17.3	277



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。