



11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 | からだのちょうしをとのえるたべもの | ねつやちからになるたべもの | おやつ |
|------|--|---|--|---|--------------------|
| 1 火 | わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さばのみそに アーモンドあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さばのみそに | だいこん にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ | わかめごはん でんぷん さとう アーモンド | みかん かし |
| 2 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのカレーライス ツナオムレツ りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオムレツ | だいこん たまねぎ にんじん はくさい グリンピース りんご | むぎごはん カレールウ こめあぶら | はっこうにゅう かし |
| 4 金 | ごはん ぎゅうにゅう さつまじる とりにくのからあげ こまつなのごまあえ | ぎゅうにゅう あぶらあげ ミックスみそ とりにく | だいこん にんじん ごぼう こまつな もやし | ごはん さつまいも でんぷん なたねあぶら ごま さとう | クリームドック |
| 5 土 | まるレーズンパン ぎゅうにゅう りんご | ぎゅうにゅう | りんご | まるレーズンパン | |
| 7 月 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくともやしのスープ かにたま れんこんサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく かにたま まぐろあぶらづけ | もやし だいこん はくさい にんじん にんにく れんこん きゅうり | ごはん ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ | こめこ スティックケーキ |
| 8 火 | こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ あじのフリッター フルーツゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいた あじのフリッター | たまねぎ にんじん グリンピース パイナップル もも | こめこパン(こむぎいり) じゃがいも さとう なたねあぶら サイコロゼリー | あべかわ |
| 9 水 | はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ビビンバ きんしたまご むらさきもチップス | ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご | はくさい にんじん くるきくらげ にら メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ | はつがげんまいごはん ワンタンのかわ さとう こめあぶら ごまあぶら ごま むらさきもチップス | はっこうにゅう かし |
| 10 木 | こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに いちごヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ いちごヨーグルト | 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 ちゅうかめん さとう こめあぶら | りんご かし |
| 11 金 | ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる みそカツ ポイルキャベツ たくじょうあまみそ | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ひとくちカツ あまみそ | こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ | ごはん さといも ごまあぶら なたねあぶら | フルーツゼリー かし |
| 12 土 | クリームスティックパン ぎゅうにゅう みかん | ぎゅうにゅう | みかん | クリームスティックパン | |
| 14 月 | ごはん ぎゅうにゅう ひきずり やさいかきあげ みかん | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ | こんにやく はくさい にんじん ねぎ かきあげ みかん | ごはん うどん さとう | はっこうにゅう かみかみおやつ |
| 15 火 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため あげえびしゅうまい ちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えびしゅうまい くきわかめ | たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ くるきくらげ もやし キャベツ | ごはん さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら | みかん かし |
| 16 水 | ごはん ぎゅうにゅう つみれみそしる あつやきたまご きゅうりとわかめのすのもの | ぎゅうにゅう すりみだんご あぶらあげ あかみそ あつやきたまご わかめ | にんじん はくさい ねぎ きゅうり | ごはん さといも ごま さとう | とうにゅうジュース かし |
| 17 木 | ソフトめん ぎゅうにゅう だいたいりミートソース げんきサラダ りんごミニゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい だっしふんにゅう ハム しおこんぶ かつおぶし | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 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 りんごミニゼリー | ドーナツ |
| 18 金 | わかめごはん ぎゅうにゅう せんべいじる いわしのかばやき こんぶいりにまめ | ぎゅうにゅう とりにく いわしのひらき だいた こんぶ | にんじん はくさい ねぎ だいこん | わかめごはん なんぶせんべい でんぷん なたねあぶら さとう | ヨーグルト かし |
| 19 土 | ディナーロールパン ぎゅうにゅう りんご | ぎゅうにゅう | りんご | ディナーロールパン | |
| 21 月 | ごこくごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ コーンフライ ひじきとじゃこのふりかけ | ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご まぐろあぶらづけ しらすぼし ひじき かつおぶし | たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん チンゲンサイ | ごこくごはん さとう コーンフライ なたねあぶら | かぼちゃマフィン |
| 22 火 | サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう あさりのチャウダー やきソーセージ サワーキャベツ たくじょうケチャップ コーヒーぎゅうにゅうのもと | ぎゅうにゅう あさり だっしふんにゅう ソーセージ | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ | サンドイッチロールパン じゃがいも ホワイトルウ こめあぶら さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと | はっこうにゅう ふかしいも |
| 24 木 | ごはん ぎゅうにゅう にみそ れんこんサンドフライ キャベツとチンゲンサイのごまゆかり | ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん あかみそ れんこんサンドフライ | だいこん にんじん こんにやく ねぎ キャベツ チンゲンサイ ゆかりこ | ごはん さといも さとう なたねあぶら ごま | バナナ ラスク |
| 25 金 | あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう とりにくのじぶに さんまのしおやき キャベツのかおりあえ | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さんまのしおやき | ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ あおじそこ | あいちのだいこんばごはん じゃがいも さとう | ケーキ |
| 26 土 | ピンキーパン ぎゅうにゅう みかん | ぎゅうにゅう | みかん | ピンキーパン | |
| 28 月 | ごはん ぎゅうにゅう すましじる さつまいもコロッケ きりぼしだいこんのそぼろごはんのぐ こざかな | ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく こざかな | ほうれんそう にんじん しめじ きりぼしだいこん ピーマン しょうが | ごはん さつまいもコロッケ なたねあぶら さとう | はっこうにゅう ミニたいやき |
| 29 火 | うどん ぎゅうにゅう カレーなんばん たこやきはんぺん ブロッコリー たくじょうノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たこやきはんぺん | にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ しょうが ブロッコリー | うどん カレールウ でんぷん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ | おにまん |
| 30 水 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのほそぎりいため あげこめこぎょうざ きゅうりのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく こめこぎょうざ やきのり | はくさい にんじん ピーマン たけのこ くるきくらげ しょうが にんにく きゅうり | ごはん さとう でんぷん なたねあぶら ごま ごまあぶら | みかん 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 | 562 | 20.2 | 276 |
| 低年齢児 | 500 | 17.5 | 274 |



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。