



12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 木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ きんぴらにくだんご ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん きんぴらにくだんご	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ゆかりこ	ごはん じゃがいも さとう	フルーツゼリー かし
2 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる にしんのみぞれに はくさいのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ にしんのみぞれに	たけのこ ごぼう にんじん ねぎ はくさい	ごはん さといも ごま さとう	とうにゅうジュース かし
3 土	スナックロールパン ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	りんご	スナックロールパン	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとだいこんのオイスターソースに かにしゅうまい かいそうサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう なまあげ とりこ かにしゅうまい かいそうミックス	だいこん にんじん チンゲンサイ くるきくらげ きゅうり とうもろこし	ごはん こめあぶら さとう	どうぶつ ホットケーキ
6 火	ラーメン ぎゅうにゅう とんこつラーメン かわいいフライ ひじきサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ カレイフライ ひじき	はくさい もやし ねぎ メンマ にんじん えだまめ とうもろこし	ラーメン なたねあぶら ドレッシング	いちごジャム むしパン
7 水	わかめごはん ぎゅうにゅう えびとこうやどふのうまに いかだんご たこやきふう みかん	ぎゅうにゅう えび こうやどふ とりこ いかだんご あおのりこ かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん しいたけ みかん	わかめごはん さとう でんぷん こめあぶら	はっこうにゅう かし
8 木	スライスパン ぎゅうにゅう とりこときのこのクリームに はなやさいのサラダ いちじくジャム たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー とうもろこし	スライスパン じゃがいも なまクリーム ホワイトルウ いちじくジャム ノンエッグマヨネーズ	りんご かし
9 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん だいがくいも ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ くるきくらげ きゅうり	ごはん さとう でんぷん さつまいも なたねあぶら ごま	ヨーグルト かし
10 土	ロールパン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	ロールパン	
12 月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう わふうカレーに ほうれんそういりたまごやき キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ほうれんそういりたまごやき	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ふくじんづけ	はつがげんまいごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら	チーズドック
13 火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかふうに はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん れんこん さやえんどう くるきくらげ はるまき もやし キャベツ とうもろこし	ごはん でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら	みかん かし
14 水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの さばのぎんがみやき こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん こんぶ さばのぎんがみやき	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん こまつな はくさい	ごはん さとう ごま	はっこうにゅう かし
15 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ こめこちキンナゲツ キャベツいりコーンソテー	ぎゅうにゅう ソーセージ こめこちキンナゲツ	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ	ミルクロールパン こめあぶら ホワイトルウ なまクリーム なたねあぶら	にくまん
16 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボービーフ えびわかめはんぺん あおなのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい あかみそ えびわかめはんぺん	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら ごま ごまあぶら	ケーキ
17 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	りんご	クリームスティックパン	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅういりみそしる いかフライ チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しろみそ とうにゅう いかフライ	にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ	ごはん なたねあぶら さとう	かぼちゃマフィン
20 火	こがたロールパン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ やさいオムレツ レモンサラダ おたのしみ	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいオムレツ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう	こがたロールパン スパゲティ こめあぶら オリーブオイル さとう おたのしみ	はっこうにゅう ふかしいも
21 水	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに わかさぎのあまずあかけ きんぴられんこん	ぎゅうにゅう とりこだんご わかさぎのからあげ ぶたにく	もやし にんじん ごぼう にら こんにやく れんこん えだまめ	ごはん さとう なたねあぶら ごま	ヨーグルト かし
22 木	スライスパン ぎゅうにゅう ファイバースープ ドライカレー いちごぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく	にんじん キャベツ ローストオニオン たまねぎ グリーンピース	スライスパン おおむぎ ライスマカロニ コーンスターチ いちごぎゅうにゅうのもと	バナナ かし
24 土	ディナーロールパン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	ディナーロールパン	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる ぶたにくのしょうがいため きらずあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ミックスみそ ぶたにく	ごぼう こんにやく だいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん さといも でんぷん きらずあげ	みたらしだんご
27 火	クロロールパン ぎゅうにゅう キャベツのツナに スコッチエッグ カラフルサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン スコッチエッグ	キャベツ たまねぎ にんじん あかパプリカ きゅうり とうもろこし	クロロールパン じゃがいも ドレッシング	りんご かし
28 水	おにぎり ぎゅうにゅう みそしる みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	だいこん にんじん みかん	おにぎり	ぎゅうにゅう 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	548	20.4	304
低年齢児	489	17.7	295

