



3 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 水	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ 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 わかめ かまぼこ ぶたにく きんしたまご	ねぎ にんじん とうもろこし しいたけ にんにく もやし ほうれんそう	むぎごはん でんぷん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら むらさきもチップス	ヨーグルト かし
2 木	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのにつけ ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのにつけ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	わかめごはん じゃがいも さとう ごま	バナナ かし
3 金	ごはん ぎゅうにゅう あさりじる れんこんサンドフライ フキとはながんものにももの いがまんじゅう	ぎゅうにゅう あさり わかめ れんこんサンドフライ がんもどき	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ ふき たけのこ	ごはん なたねあぶら さとう いがまんじゅう	はっこうにゅう ひなあられ
4 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	りんご	ピンキーパン	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに かにはんぺん オレンジ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かにはんぺん	こんにやく にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	チーズドック
7 火	スライspan ぎゅうにゅう クリームに コーンフライ コールスローサラダ たくじょうドレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう ベーコン えび だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	スライspan じゃがいも ホワイトルウ コーンフライ なたねあぶら ドレッシング いちじくジャム	りんご かし
8 水	ごはん ぎゅうにゅう すきやき あつやきたまご キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ なまあげ あつやきたまご	こんにやく はくさい にんじん ねぎ キャベツ たくあんづけ	ごはん さとう ごま	フルーツゼリー かし
9 木	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ツナキャベツ たくじょうノンエッグマヨネーズ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	ソフトめん じゃがいも ハヤシルウ さとう ノンエッグマヨネーズ りんごミニゼリー	いちごジャムむしパン
10 金	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうだいこんサラダ たくじょうドレッシング こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ こざかな	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん とうもろこし きゅうり	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう	はっこうにゅう かし
11 土	スナックロールパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	スナックロールパン	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう かふうコーンスープ あげこめこぎょうざ かんでんサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン たまご だっしふんにゅう こめこぎょうざ かんでん	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ きゅうり	ごはん なたねあぶら ドレッシング	おにまん
14 火	ごはん ぎゅうにゅう うまに さんまのにつけ キャベツのかおりあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう なまあげ こんぶ さんまのにつけ	こんにやく だいこん にんじん キャベツ あおじそこ しそふりかけ	ごはん さといも さとう	はっこうにゅう かし
15 水	せきはん ぎゅうにゅう ゆばいりすましじる チキンカツ ポイルキャベツ たくじょうあまみそ おたのしみ	ぎゅうにゅう とうふ ゆば かまぼこ チキンカツ あまみそ	ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	せきはん なたねあぶら おたのしみ	やさいジュース かし
16 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ チーズオムレツ コーンサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいた チーズオムレツ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 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 さとう こめあぶら ドレッシング	オレンジ かし
17 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのしおやき いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ さばのしおやき やきのり	だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし	ごはん さといも さとう	とうにゅうジュース かし
18 土	まるレーズンパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	まるレーズンパン	
21 火	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 かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ かくチーズ	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	きなこいっぱいかん
22 水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに あじフライ なのはなあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじフライ	たまねぎ にんじん さやえんどう しょうが なばな とうもろこし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	ケーキ
23 木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレーライス キャベツいりコーンソテー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ みかん もも パイナップル	むぎごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら	みたらしだんご
24 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ きんししゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ きんししゅうまい	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ くるきくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら	バナナ ラスク
25 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	
27 月	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに いかフリッター アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いかフリッター	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 なたねあぶら アーモンド	いまがわやき
28 火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう キャロットポタージュ やきソーセージ やさいのあまみそあえ たくじょうケチャップ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム 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 なまクリーム こめあぶら さとう ココアぎゅうにゅうのもと	ヨーグルトあえ
29 水	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる にくだんご ごもくちらしずしのぐ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ にくだんご まぐるあぶらづけ しらすぼし	こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん しいたけ	ごはん さといも ごまあぶら さとう	こめこスティック ケーキ
30 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう コンソメスープ タンドリーチキン ごぼうとえだまめのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン タンドリーチキン	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう とうもろこし えだまめ	ミルクロールパン じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	あまなつ かし
31 金	おにぎり ぎゅうにゅう ミニプリン パナナ	ぎゅうにゅう ミニプリン	バナナ	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	553	20.1	279
低年齢児	493	17.5	276



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。