



# 4 が つ こ ん だ て ひ よ 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	ディナーロールパン ぎゅうにゅう デコボン(しらぬい)	ぎゅうにゅう	デコボン(しらぬい)	ディナーロールパン	
3 月	おにぎり ぎゅうにゅう とうにゅうデザート オレンジ	ぎゅうにゅう とうにゅうデザート	オレンジ	おにぎり	ぎゅうにゅう かし
4 火	おにぎり ぎゅうにゅう フルーツゼリー パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	おにぎり フルーツゼリー	ぎゅうにゅう かし
5 水	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ チキンライスのぐ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト みかん パイナップル	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ファイバーゼリー	こめコストック ケーキ
6 木	ツイストロールパン ぎゅうにゅう ポトフ かぼちゃひきにくフライ コールスローサラダ たくじょうコールスローレッシング	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン	だいこん にんじん かぼちゃひきにくフライ キャベツ きゅうり	ツイストロールパン じゃがいも なたねあぶら ドレッシング	デコボン (しらぬい) かし
7 金	わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに ショーロンポー ごまきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ショーロンポー	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん くるきくらげ きゅうり	わかめごはん さとう ごまあぶら でんぷん こめあぶら ごま	やさいジュース かし
8 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう あまなつ	ぎゅうにゅう	あまなつ	ピンキーパン	
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス レモンサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう ハム かたぬきチーズ	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 レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも カレーライス オリーブオイル さとう	パンナコッタ かし
11 火	クロロールパン ぎゅうにゅう オニオンスープ 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	ぎゅうにゅう 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 えだまめ ローストオニオン とうもろこし キャベツ	クロロールパン じゃがいも こめあぶら	ミックスフルーツ
12 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため はるまき くきわかめいりサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 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 はるまき もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら なたねあぶら	こめこかぼちゃ マフィン
13 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう イタリانسパゲティ ツナオムレツ ももヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオムレツ ももヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	こがたロールパン スパゲティ こめあぶら	オレンジ ラスク
14 金	ごはん ぎゅうにゅう ごんべいじる いかフライのレモンに キャベツのごまゆかり	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ミックスみそ いかフライ	だいこん にんじん ねぎ レモンかじゅう キャベツ ゆかりこ	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう ごま	はっこうにゅう かし
15 土	ロールパン ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう	パナナ	ロールパン	
17 月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう えびととうふのくずじる チキンたつたあげ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう かまぼこ えび とうふ チキンたつたあげ まぐろあぶらづけ しらすぼし ひじき かつおぼし	はくさい にんじん チンゲンサイ	はつがげんまいごはん でんぷん なたねあぶら さとう	フルーツゼリー かし
18 火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものにつけ さわらのさいきょうやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん さわらのさいきょうやき しおこんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あまなつ かし
19 水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの いかだんごのたこやきふう アーモンドあえ なのはなふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ いかだんご あおのりこ かつおぼし	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん もやし キャベツ なのはなふりかけ	ごはん さとう こめあぶら でんぷん アーモンド	チーズドック
20 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう コーンクリームシチュー スコッチエッグ サワーキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スコッチエッグ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも こめあぶら コーンスターチ さとう	きなこいっぱいかん
21 金	わかめごはん ぎゅうにゅう さわにわん こめこししゃもフライのこうみソースがけ こまつなのごまあえ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん こめこししゃもフライ	にんじん たけのこ ごぼう チンゲンサイ しいたけ ねぎ レモンかじゅう こまつな もやし	わかめごはん でんぷん なたねあぶら さとう ごま おいおいデザート	はっこうにゅう こめボンがし
22 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 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん あげえびしゅうまい はるさめサラダ 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 いか えびしゅうまい	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 ごまあぶら なたねあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	やさいジュース かし
25 火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしるみそしる ぶたにくのしょうがいため パイナップル	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ しるみそ ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが パイナップル	ごはん じゃがいも でんぷん	ケーキ
26 水	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ハンバーグのいちじくソースかけ いそかあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ ハンバーグ やきのり	ねぎ にんじん えのきたけ レモンかじゅう キャベツ もやし	ごはん こめあぶら いちじくジャム さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	パナナ かし
27 木	ラーメン ぎゅうにゅう かんとんふうラーメン かわいいフライ たくじょうソース さくさくどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かわいいフライ さくさくどうふ	キャベツ もやし にんじん ねぎ メンマ くるきくらげ	ラーメン ごまあぶら でんぷん なたねあぶら	とうにゅうジュース ふかしいも
28 金	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ビビンバ きんしたまご	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく きんしたまご	にんじん はくさい ねぎ たけのこ くるきくらげ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	ヨーグルト 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	543	19.7	290
低年齢児	486	17.1	283



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。