



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	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる れんこんいりはんぺん したじめしのぐ パイナップル	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あかみそ れんこんいりはんぺん とりにく	きりぼしだいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ パイナップル	ごはん こめあぶら さとう	フルーツゼリー かし
2 木	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに さつまいもコロッケ キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにくだんご はんぺん	もやし にんじん ごぼう にら こんにやく キャベツ たくあんづけ	ごはん さとう さつまいもコロッケ なたねあぶら ごま	みかん かし
4 土	ロールパン ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	りんご	ロールパン	
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ ビビンバ きんしたまご	ぎゅうにゅう なるとまき ぎゅうにく きんしたまご	はくさい にんじん にら くろきくらげ メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん はるさめ でんぷん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	こめこタルト
7 火	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう しろはなまめのポターージュ あじのフリッター ようふうきんぴら	ぎゅうにゅう しろはなまめ しろいんげんまめ とりにく だっしふんにゅう あじのフリッター ベーコン	たまねぎ にんじん あかパプリカ たけのこ とうもろこし	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも ホワイトルウ なたねあぶら こめあぶら	りんご かし
8 水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう チキンカレーライス げんきサラダ いちじくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ 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 グリーンピース キャベツ 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 カレールウ こめあぶら さとう いちじくゼリー	はっこうにゅう かし
9 木	ソフトめん ぎゅうにゅう マーボーめん チヂミ あおなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ くろきくらげ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ	ソフトめん さとう でんぷん チヂミ こめあぶら ごま ごまあぶら	ふかしいも
10 金	わかめごはん ぎゅうにゅう きのこじる さばのみそに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ さばのみそに	えのきたけ しめじ にんじん ほうれんそう しいたけ チンゲンサイ もやし	わかめごはん さとう アーモンド	ヨーグルト かみかみおやつ
11 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	
13 月	ごこくごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶたどんのぐ キャベツのごまゆかり むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく	ほうれんそう にんじん しいたけ しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ ゆかりこ	ごこくごはん こめあぶら さとう ごま むらさきいもチップス	やさしいジュース こめこカップケーキ
14 火	こがたロールパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ ツナオムレツ えだまめとコーンのサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ツナオムレツ	しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	こがたロールパン スパゲティ こめあぶら ホワイトルウ ドレッシング	ドーナツ
15 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 あげぎょうざ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	はくさい にんじん ピーマン たけのこ くろきくらげ しょうが にんにく りんご	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん なたねあぶら	はっこうにゅう こめポンがし
16 木	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに さんまのしおやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん さんまのしおやき わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	あいちのだいこんばごはん じゃがいも さとう ごま	とうにゅうデザート
17 金	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん 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 とりにく あぶらあげ ひとくちカツ あまみそ	にんじん たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん でんぷん なたねあぶら	みかん かし
18 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	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス さわらのハーブやき あおパパイアのサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう さわらのハーブやき	たまねぎ にんじん グリーンピース あおパパイア きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	クリームドック
21 火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ファイバースープ スティックハンバーグ やさいのあまみそ たくじょうつぶつぶケチャップ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ	サンドイッチロールパン おむぎ こめあぶら さとう	にくまん
22 水	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる とりにくのてりやき あかかぶあえ かくチーズ	ぎゅうにゅう なまあげ ミックスみそ とりにくのてりやき かくチーズ	ごぼう こんにやく だいこん にんじん ねぎ キャベツ あかかぶづけ	ごはん さといも さとう	ケーキ
24 金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ いわしのひらき	たまねぎ にんじん さやえんどう ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぷん ごま	はっこうにゅう かし
25 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	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん きのこしゅうまい あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび きのこしゅうまい	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ くろきくらげ もも パイナップル	ごはん さとう でんぷん あんにとんどうふ	やさしいジュース ミニたいやき
28 火	うどん ぎゅうにゅう ごもくうどん きすのてんぷら ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ きすのてんぷら ひじき だいず	にんじん キャベツ こまつな しいたけ とうもろこし	うどん さとう なたねあぶら こめあぶら	りんごジャム むしパン
29 水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー かにたま みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ かにたま	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく みかん	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	とうにゅうジュース ラスク
30 木	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かわいいフライ みどりキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かわいいフライ	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 きゅうり	わかめごはん さといも さとう なたねあぶら	バナナ 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	547	20.3	277
低年齢児	492	17.5	268

