



4 が つ こ ん だ て ひ よ う



安城市保育課
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 月	おにぎり ぎゅうにゅう バナナ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	バナナ	おにぎり フルーツゼリー	ぎゅうにゅう かし
2 火	おにぎり ぎゅうにゅう オレンジ とくにゅうプリン	ぎゅうにゅう とくにゅうプリン	オレンジ	おにぎり	ぎゅうにゅう かし
3 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレーライス レモンサラダ ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん 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 カレールー オリーブオイル さとう	ぶどうジュース かし
4 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう やさしいスープ かぼちゃひきにくフライ アセロラジュレのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンサイ かぼちゃひきにくフライ パイナップル もも	こめこパン(こむぎいり) なたねあぶら アセロラジュレ	あまなつ かし
5 金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため 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 なまあげ ぶたにく あかみそ あつやきたまご わかめ	にんじん たけのこ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり	ごはん さといも さとう ごま	フルーツゼリー かし
6 土	スナックロールパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	スナックロールパン	
8 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 しろみさかなのフリッター もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ しろみさかなフリッター	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ くらきくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら	はっこうにゅう かし
9 火	スライスパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー コールスローサラダ いちごジャム たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゅう チーズ ミートボール	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	スライスパン ハヤシルウ さとう ドレッシング いちごジャム	ミックスフルーツ
10 水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのうめふうみやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわらのうめふうみやき	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	ごはん じゃがいも さとう アーモンド	こめこ スティックケーキ
11 木	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのすましじる いそかあえ チキンハンバーグのいちじくソースかけ おたのしみ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ハンバーグ やきのり	ほうれんそう 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 ジャム さとう おたのしみ	バナナ かし
12 金	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナオムレツ カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいたい ツナオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり あかパパリカ とうもろこし レモンかじゅう	あいちのツイストパン じゃがいも さとう オリーブオイル	ヨーグルト かし
13 土	クリームスティックパン ぎゅうにゅう あまなつ	ぎゅうにゅう	あまなつ	クリームスティックパン	
15 月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん にんじんいりしゅうまい はるさめサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく えび にんじんいりしゅうまい	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ くらきくらげ きゅうり	ロウカットげんまいごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ドレッシング	さつまいもムース かし
16 火	わかめごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ミンチカツ しそあえ たくじょうソース	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ミンチカツ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん こまつな キャベツ あかじそ	わかめごはん さといも ごまあぶら なたねあぶら	オレンジ かし
17 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 りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ きゅうり 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 チンゲンサイ	むぎごはん でんぶん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら りんごミニゼリー	とくにゅうジュース ラスク
18 木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそしる こめこフライのレモンに ごまキャベツ きらずあげ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ しろみそ いかフライ	にんじん たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう ごま きらずあげ	ヨーグルトあえ
19 金	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさしいたつぷりやきそば ソーセージのケチャップに かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ソーセージ かたぬきチーズ	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 さとう ちゅうかめん こめあぶら	こめこりんごタルト
20 土	ピンキーパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ピンキーパン	
22 月	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに しそきゅうり たらぎんがみやき	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん たらぎんがみやき	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり あかじそ	ごはん さといも さとう	チーズむしケーキ
23 火	ごはん ぎゅうにゅう ファイバースープ ほしがたコロッケ チキンライスのぐ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ マッシュルーム グリーンピース トマト	ごはん おおむぎ さとう ほしがたコロッケ なたねあぶら こめあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	あまなつ かし
24 水	わかめごはん ぎゅうにゅう やさしいつばいみそしる さばのおかかに はくさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ミックスみそ さばのおかかに	にんじん だいこん ねぎ はくさい	わかめごはん さといも ごま さとう	やさしいジュース どうぶつ ホットケーキ
25 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 チンゲンサイのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう ぶたにく かわいいフライ	はくさい もやし にんじん ねぎ メンマ くらきくらげ キャベツ チンゲンサイ	ラーメン でんぶん なたねあぶら こめあぶら さとう	カクテルゼリー
26 金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに にくだんご キャベツのなめたけあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ にくだんご	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう ほうれんそう キャベツ なめたけ	ごはん じゃがいも さとう かしわもち	りんごジュース かし
27 土	まるレーズンパン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	まるレーズンパン	

※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	542	19.3	271
低年齢児	485	16.6	262



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。

※ロウカットげんまいごはんは げんまいの「ロウ」という かわいいぶんをなくしたおこめです。げんまいの えいようは そのままで たべやすいごはんです。