



日曜	こんだてめい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類		たんぱく質 (g)
10 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		「いただきます」には、りょうりを つくってくれた ひとへ かんしゃのみと みんなが たべている にくやさかな、やさいなど いのちある たべものを いただいている という いみがあります。	524
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも			23.8
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ	さとう			
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ		アーモンド		
11 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		にゅうえん、しんきゅうの おいしいこんだてです。いちじくソースには あんじょうしでとれた いちじくジャムをつかっています。	489
	ほうれんそうのすましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう	えのきたけ				20.5
	チキンハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく			たまねぎ レモンかじゅう	ジャム			
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	おたのしみ					おたのしみ			
12 金	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あいちのツイストパン		ポークビーンズは アメリカのりょうりです。まめと にくを トマトあじで にこんで つくり ます。	543
	ポークビーンズ	ぶたにく、 ペーコン、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも			24.1
	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ				さとう			
	カラフルマリネ			あかパプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル		
15 月	◎ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		ロウカットげんまいごはんは げんまいの ひょうめんの「ロウ」という かたいぶぶんを なくしたおこめです。げんまいの えいようは そのままと、れ、はくまいのように たべやすいごはんです。	481
	ちゅうかはん	ぶたにく、えび		にんじん	たけのこ、はくさい たまねぎ、くろきくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら		19.0
	にんじんいりしゅうまい	さかなすりみ		にんじん	たまねぎ	こむぎこ			
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ			
	たくじょうちゅうかふうドレッシング						ドレッシング		
16 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		けんちんじるは ごまあぶらで いためて つくるのがとくちょうです。ごまあぶらで いためることで コクがでて、おいしくなります。	515
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにやく、ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら		18.1
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	しそあえ			あかじそ	キャベツ				
	たくじょうソース								
17 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうのビビンバには ぎゅうにुकをつかっています。きゅうにुकは ぶたにくやとりにくにくらべ、てつがおおくまれています。てつはすちをつくる もとになります。	484
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	はねぎ	とうもろこし	でんぶん		19.0
	ビビンバ	ぎゅうにुक		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら		
	きんしたまご	たまご							
	りんごミニゼリー						ゼリー		
18 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		じゃがいもには ビタミンCが おおおくまれています。かねつしても こわれにくいのが とくちょうです。	532
	じゃがいものしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			19.7
	こめこいフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら		
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま		
19 金	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		きゅうしよくの やきそばには たくさん の やさいがはいっています。かくしあじに しょうがを つかっています。	555
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん			24.3
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら		
22 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		4がつ19には「よいきゅうりのひ」です。しそきゅうりには あんじょうしでとれた「みかわみどり」というブランドのきゅうりが つかわれています。	497
	さといものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん	こんにやく、たまねぎ	さといも、さとう			24.1
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう			
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり				
23 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ファイバースープの「ファイバー」とは にほんごで「せんい」といいます。しょうくもつせんいのおおい おおむぎが はいっています。	564
	ファイバースープ	ペーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	おおむぎ			17.8
	ほしがたコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	チキンライスのぐ	とりにく		トマト	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら		
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと			
24 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		さばのあぶらには ちのながれをよくしたり あたまのはたらきが よくなるせいぶんが ぶくまれています。	484
	やさしいぱいみそしる	とうふ、あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	はねぎ	さといも			20.3
	さばのおかか	さば、かつおおし							
	はくさいのごまずあえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま		

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種 類			
25 木	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		チンゲンサイは ちゅうごく から つたわってきた やさい です。あんじょうして たくさ んつくられています。	501	24.8
	かんとんふうラーメン	ぶたにく		にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、くろきくらげ	でんぶん				
	かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
26 金	チンゲンサイのオイスターソースいため			チンゲンサイ	キャベツ	さとう、でんぶん	こめあぶら	5がつ5にちは こどものひで す。「かしわのは」は、しん めがでるまでふるいはが お ちないことから しそんはん えいの ねがいをこめて かし わもちを たべるように なっ たと いわれています。	564	21.3
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん				
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	にくだんご	とりにく ぶたにく、だいず			たまねぎ、しょうが にんにく					
キャベツのなめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ、なめたけ						
☆かしわもち					かしわもち					

摂取基準：エネルギー(kcal) 514  
たんぱく質(%) 13-20

**ご入園・ご進級おめでとうございます**  
色とりどりの花が咲き誇る中、新入園児を新たに迎え、新年度が始まりました。子どもたちが元気に園生活を送れるように、安心して留意し、心を込めて給食を作っていきます。毎月、献立表を配付しますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

**献立表が変わりました**  
今年度から、小学校・中学校の「学習する内容に合わせた献立表」に準じて、幼稚園も変更しました。  
＜変更点＞  
○ 献立別に食材がわかるように記載しました。  
○ 食品分類は、三食食品群と六つの基礎食品群に合わせて分けました。  
○ たんぱく質の量を記載しました。

**学校給食の内容**

○ 主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

**主食** 主にエネルギーになる

ごはん(週3回以上)      パン(週1回程度)

・安城産の「あいちのかおりSBL」  
・愛知のツイストパンの小麦粉は県内産小麦(きぬあかり)を100%使用  
・米粉パンの米は安城産うるち米を80%使用

ソフトめん・ラーメン・うどん・きしめん(月1~2回)

・ソフトめん… 県内産小麦(きぬあかり)を20%使用  
・ラーメン… 県内産小麦(きぬあかり)を50%使用  
・うどん、きしめん… 県内産小麦(きぬあかり)を68%使用

**牛乳** 主に体の組織をつくる

**おかず** (主菜) 主に体の組織をつくる  
(副菜・副々菜) 主に体の調子を整える

**おしらせ**

材料は都合によりかわることがあります。  
は、かみかみメニューです。  
◎は、新献立です。お楽しみに。  
☆は、業者直送です。容器は園で処理してください。  
食材は主な食品が記載してあります。  
アレルギー情報について必要な方は、各園に送付してあるアレルギー物質原因原材料含有状況表でご確認ください。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ      チンゲンサイ      ほうれんそう

こまつな      きゅうり      だいず

ねぎ      いちじく      あかじそ

名前がつきました。あいまるです。もっと愛知県産品を食べよう。私たちは、いいともあいち産物(産地産)を応援しています!