



保育園給食献立表

平成27年7月

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジュラム その他	材料	名など	主食	おやつ	
1	吉お五	野添金	汁平	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ/ほうれん草・にんじん・油揚げ・ちくわ/こんにやく・ごぼう・ピーマン・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油	ごはん	ぶどうゼリー
2	冷さ	やの甘酢あん	汁平	よいこ牛乳	ハム・きゅうり・にんじん・もやし・きんしたまご/さけ・にんじん・たまねぎ/みかん・パイナップル・黄桃・バナナ・牛乳・リリカル(バナナ黄汁・砂糖)	冷やし中華麺	かみかみおやつ 3-歳児:豆乳ゼリー 0-2歳児:かき氷やポーロ
3	鶏酢	のすのす	煮物ト	よいこ牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・えのきたけ/きゅうり・わかめ・しらす干し	ごはん	おからのケーキ
4	型抜	きつき	汁平	土曜日牛乳		おにぎり	
5	才	しの	汁平	よいこ牛乳	にんじん・みつば・えのきたけ・たまご・干しいたけ/キヤベツ・きゅうり・塩ふき昆布/鶏もも肉・ねぎ・干しいたけ・にんじん・レモン果汁	ごはん	ねじり揚げ 発酵乳
6	塩	長の布	汁平	よいこ牛乳	油・にんじん・干しいたけ・こんにやく・鶏むね肉・油揚げ/そうめん・にんじん・干しいたけ・ほうれん草・鶏むね肉・かまぼこ	五目ごはん	七タゼリー
7	五	星の目	汁平	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら/切干大根・にんじん・きゅうり・ごま・ごま油	ごはん	ピーチゼリー
8	火	七	汁平	よいこ牛乳	ペンネ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース/キヤベツ・にんじん・とうもろこし	ごはん	フルーツヨーグルト
9	水	切	汁平	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにやく・豚もも肉・干しいたけ・にんじん・油揚げ・にんじん/千切り大根/さけ・きゅうり・ごま	ごはん	ミレービスケット 発酵乳
10	木	肉	汁平	よいこ牛乳	とうがね・にんじん・油揚げ・ねぎ/キヤベツ・きゅうり・ゆかり粉	わかめごはん	レモンタルト
11	土	瓜	汁平	土曜日牛乳	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・豚もも肉・ピーマン・グリーンピース・スライスミルカ・バナナ・りんご・バター・粉チーズ/とうもろこし・キヤベツ・きゅうり・にんじん・鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん・えのきたけ/豚もも肉・しょうが・ごま・ごま油・もやし・にんじん・ほうれん草	ごはん	ステイック菓子
12	水	ヒ	汁平	よいこ牛乳	鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・セウもろこし・パセリ・スライスミルカ/マカロニ・ハム・きゅうり	スライスパン	カルテツツアレット
13	月	冬	汁平	よいこ牛乳	米・ペーコン・えび・たまねぎ・にんじん・グリーンピース/鶏もも肉・たまねぎ・キヤベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ	えびピラフ	ステイックパン 発酵乳
14	火	夏	汁平	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ペーコン・パセリ/キヤベツ・きゅうり・まぐろ油漬/かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・チーズ	ロールパン	ホットケーキ
15	水	お	汁平	よいこ牛乳	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま/鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・うずら卵・干しいたけ・ねぎ/なす・ピーマン・豚もも肉	ごはん	ヨーグルト
16	木	ミ	汁平	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆/もやし・ねぎ	中華おこわ	オレソジ
17	金	中	汁平	よいこ牛乳	えびだんご・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ/あなご	ごはん	蒸しパン
18	土	中	汁平	よいこ牛乳		おにぎり	
19	日	中	汁平	よいこ牛乳	米・枝豆/ジャガボール・ねぎ・大根・にんじん・鶏もも肉・干しいたけ/豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	枝豆ごはん	野菜ほうろち
20	月	枝	汁平	よいこ牛乳	豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ/大根・きゅうり・ハム・ソーシア/ひじき・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが	ごはん	オレソジゼリー
21	火	大	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	カルテツツクハース 野菜&果物ジュース
22	水	火	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	バナナ
23	木	木	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	カルテツツクハース 野菜&果物ジュース
24	金	土	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	バナナ
25	土	日	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	カルテツツクハース 野菜&果物ジュース
26	日	月	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	バナナ
27	月	火	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	カルテツツクハース 野菜&果物ジュース
28	火	水	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	バナナ
29	水	木	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	カルテツツクハース 野菜&果物ジュース
30	木	金	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	バナナ
31	金	土	汁平	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/かえり・たまねぎ・にんじん・ペーコン・にんじん・レタス・もやし・たまねぎ/枝豆・とうもろこし・にんじん・バナナ/アセロラジュレ/みかん・目もみかん・黄桃・パイナップル	ごはん	カルテツツクハース 野菜&果物ジュース

七夕 七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、織を織るのが上手な織女と牛飼いの彦星が結婚し、仲がよすぎた仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に渡されてしまったといわれます。

七夕には、夏の野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりします。給食では、7日にそうめんが入った七夕汁と書型コロツケが出ます。

夏ばてを防ぐ！
食事がポイント

1 飽きた食事をしない
あふり不足にならないように、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンCを多く
夏ばて予防に効果的7タゼリー(豚肉・レバー等)やフルーツ(柿など)が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない
胃腸負担がかかるので、冷たいものはかりを控へましょう。

材料名は縦立別に記入してあります。血や肉や骨に含める食品……肉、魚、大豆、牛乳など。肉類は調理済みのものを、野菜は生野菜、果物は皮をとり、果物は皮をむいてから調理してください。

アレルギー対応品は「アレルギー」の欄に記載してあります。

