

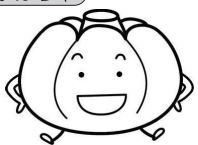
保育園給食献立表

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材 料 名	主 食	おやつ
1土	ミニトマト 型抜きチーズ	土曜日牛乳		おにぎり	
3月	けちんちん汁 くわのこま和え いwashのみそ煮	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ/ ちくわ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・ごま/ いわしのみそ煮	ごはん	みかんゼリー
4火	ドライカレー ツナサラダ フレンチポテト	よいこ牛乳	豚肉・にんじん・たまねぎ/ キャベツ・きゅうり・にんじん・まぐろ油揚げ/ フレンチポテト	ごはん（各園炊飯）	ももシロップ漬け
5水	夏野菜の豚汁 千草和し 鶏肉のおろしがけ	よいこ牛乳	トマト・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・なす・にんじん・しょうが/ ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ/ 鶏肉・大根	ごはん	お米のタルト
6木	パンキンズ さわやかさきフリッター	よいこ牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・スキムミルク・バター/ キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・レモン果汁/ わかさぎフリッター	ミルクロールパン	2～5歳児：わらびもち 0～1歳児：むらさきいもせんべい
7金	中華おこわ にらたま酢 にら甘酢だれ	よいこ牛乳 ミニゼリー(りんご)	米・もち米・豚肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆/ たまご・にら・鶏肉・もやし・しめじ/ かれい・ねぎ	中華おこわ	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんかんと 0～2歳児：かぼちゃポーロ
8土	オレソ ーゼー	土曜日牛乳		おにぎり	
11(火)～15(土)は家庭弁当になります					
17月	じゃこごはん しめんと汁 豆腐ハンバー	よいこ牛乳	米・しらす干し・にんじん・油揚げ/ きしめん・鶏肉・かまぼこ・にんじん・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ/ 豆腐ハンバーグ・たまねぎ	じゃこごはん	オレンジジュース125ml 畑のクラッカー
18火	豚みそ漬 即席	よいこ牛乳	豚肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ・しょうが/ にんじん・ごぼう・わかめ・ねぎ・油揚げ・豆腐/ 千切り大根漬・きゅうり・キャベツ・ごま	ごはん（各園炊飯）	黒糖蒸しパン
19水	海鮮炒め 春雨の炒め フーヨーハイ	よいこ牛乳	えび・いか・にんじん・干しいたけ・はくさい・ねぎ/ 春雨・豚肉・たまねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・干しいたけ・ごま油/ フーヨーハイ	ごはん	手作りキャロットゼリー (にんじん・レモン果汁・ クールゼリー・オレンジキュラソー・ ホイップクリーム)
20木	キャベツのクリームスープ インゲンソテー 鶏肉のマーマレードソースがけ	よいこ牛乳	キャベツ・じゃがいも・ウィンナー・にんじん・マッシュルーム・スキムミルク/ インゲン・にんじん・とうもろこし/ 鶏肉・たまねぎ	くろロールパン	ミレービスケット
21金	つまみれ汁 かぼちゃのそぼろ あじフリッター	よいこ牛乳	はくさい・にんじん・大根・干しいたけ・いわしボール・ねぎ・しょうが/ かぼちゃ・豚肉/ あじフリッター	ごはん	一口しょうゆせんべい
22土	ミニトマト ーゼー	白桃豆乳		エッグパン	
24月	花ふのおすまし 五さけの照りか	よいこ牛乳 大根葉ふりかけ	花ふ・豆腐・えのきたけ・にんじん・みつば・干しいたけ/ こんにゃく・ごぼう・ピーマン・にんじん・インゲン・豚肉・ごま・ごま油/ さけ	ごはん	豆乳アイスクリーム
25火	夏野菜のチキンカレー ごぼうサラダ 巨峰	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・鶏肉・ズッキーニ・バター・スキムミルク・トマト・サナリンド・粉チーズ/ ごぼう・にんじん・大根・きゅうり・とうもろこし・まぐろ油揚げ/ 巨峰	ごはん（各園炊飯）	野菜&果物ジュース カルテツおさかなサブレ
26水	わかめスー なすとピーマンの 豆腐団みそ炒め 子	よいこ牛乳 一口チーズ	わかめ・豆腐・もやし・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ごま・ごま油/ なす・ピーマン・赤ピーマン・豚肉/ 豆腐団子	ごはん	みかんクレープ
27木	トマトスー ーンサラダ えびか	よいこ牛乳 いちごジャム コンドレッシング	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ・トマト/ とうもろこし・キャベツ・きゅうり・にんじん/ えびかつ	スライスパン	お米パフスナック
28金	白ひやむぎサラダ 赤魚白しょうゆ焼	よいこ牛乳	油揚げ・大根・にんじん・わかめ・ねぎ/ ひやむぎ・きゅうり・にんじん・ハム/ 赤魚白しょうゆ焼	ごはん	おからのマフィン
29土	型抜きチーズ ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
31月	冬瓜とえび団子汁 大豆サラダ すきやきコロッケ	よいこ牛乳	冬瓜・にんじん・ほうれん草・干しいたけ・えび団子/ 大豆・ベーコン・キャベツ・みつば・にんじん/ すきやきコロッケ	ごはん	フローズンヨーグルト

夏野菜の働きを知り、たくさん食べよう

かぼちゃ



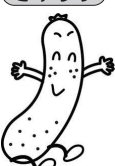
カロテンが豊富で、粘膜を丈夫にして目や皮膚などを健康に保ち、抵抗力をつけます。

なす



紫色の皮には、抗酸化物質ナスニンの色素が含まれ、がんや生活習慣病予防が期待できます。

きゅうり



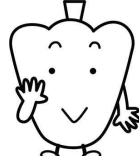
しゃきしゃきした歯ごたえで食欲を増進させ、水分やカリウムが豊富。体を冷やし、また利尿作用もあります。

トマト



真っ赤な色は栄養成分リコピンに由来します。老化や疾病予防の働きが期待できます。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが豊富。疲労回復や整腸作用もあります。

材料名は献立別に記入してあります。

- 血や肉や骨になる食品…肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など
- 働く力や体温となる食品…パン・ごはん・うどん・いも・油など
- 体の調子をととのえる食品…野菜・果物など

食事は楽しく バランスよく

アレルギー用献立表はホームページに掲載されています。参考にしてください。

*都合により食材を変更させていただく場合があります。

