



保育所給食献立表

平成25年12月

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 など	主 食	お や つ
2 月	かき た ま は い ぼ ろ こ は わ し の 香 り 揚	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	たまご・豆腐・にんじん・かまぼこ・ほうれん草・鶏ひき肉・ たまねぎ・グリーンピース	ごはん	小魚ぼんせん
3 火	マ ー 豆 腐 バ ン サ ン 腐 こ ぼ う 入 り つ ね	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら・きゅうり・ハム・はるさめ・ キャベツ・ごま油	ごはん (各園炊飯)	ねじり揚げ 野菜&果物ジュース
4 水	関 小 東 和 え 煮 小 松 菜 の り 焼 物 鶏 照 り 焼	よいこ牛乳	大根・こんにゃく・里芋・うずら卵・玉はんぺん・がんもどき・ 昆布・鶏もも肉/小松菜・もやし/鶏もも肉	ごはん	クロワッサン
5 木	か ぼ ち ゃ ス ー プ イ タ リ ア ン ス パ ゲ テ ィ あ じ フ リ ッ タ	よいこ牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・ベーコン・マッシュルーム・パセリ/ スパゲティ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ ウインナー・粉チーズ	ミルク ロールパン	バナナ
6 金	あ ざ り の 味 噌 金 え び か	よいこ牛乳	あさり・ねぎ・大根・じゃがいも/ごぼう・にんじん・ いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油	ごはん	りんごゼリー
7 土	ー 口 チ ーズ オ レ ン ジ	土曜日牛乳		おにぎり	
9 月	ト 切 干 大 根 の 妙 め ナ ム 酢	よいこ牛乳 ミニゼリー (洋なし)	トック・豚もも肉・にんじん・たまねぎ・もやし・ねぎ/ 切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油/ ミートボール(肉団子)・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごはん	おさかなサブレ
10 火	白 菜 ス ー プ ア メ リ カ ン サ ラ ダ ハンバーグのトマトソースがけ	よいこ牛乳	はくさい・豚もも肉・にんじん・たまねぎ・干しいたけ/ ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス/ ハンバーグ・たまねぎ	クロロールパン	かみかみおやつ か-調理:お豆腐さんかんとう か-調理:にぎにぎかぼちゃ
11 水	鶏 甘 味 の 酢 和 え す け	よいこ牛乳 ふりかけ	鶏もも肉・いか・生ふ・焼き豆腐・にんじん・ねぎ・ はくさい・かまぼこ/キャベツ・しらす干し・きゅうり・ごま	ごはん	ヨーグルト
12 木	五 目 中 華 バ シ ャ ン パ ン ゆ う ま い	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・うずら卵・ 干しいたけ/もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま・ ごま油	中華麺	カルテツゴフレット
13 金	大 根 の そ ぼ ろ 煮 塩 昆 布 の か 和 え さん ま の お か	よいこ牛乳	大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが/キャベツ・ きゅうり・塩ふき昆布	ごはん	ピーチゼリー
14 土	ソ ー セ ー ジ バ ナ ナ	白桃豆乳		ツナパン	
16 月	も ち も ち 団 子 ほ た て サ ラ ダ み そ か	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚もも肉・ 干しいたけ/はたて・キャベツ・きゅうり	ごはん	豆乳ドーナツ
17 火	高 野 豆 腐 の 煮 付 け 真 菜 の ご ま 和 焼 え さ み 風	よいこ牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ ちくわ/真菜・ほうれん草・にんじん・油揚げ・ごま/ 鶏ささみ・ねぎ・干しいたけ・レモン果汁	ごはん (各園炊飯)	ブルーヨーグルト
18 水	カ チ レ ー ラ イ ス ミ ニ ト サ マ タ	よいこ牛乳	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・スキムミルク・ バター・バナナ・りんご・粉チーズ/キャベツ・きゅうり・ 鶏ささみ	麦ごはん	カステラドッグ
19 木	コ ン ソ メ ー ス ー プ いんげんとコーンのソテー スペイン風オムレツ	よいこ牛乳 りんごジャム	ベーコン・たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ/いんげん・ とうもろこし・バター	スライスパン	野菜ウエハース 発酵乳
20 金	根 菜 汁 か ぼ ち ゃ の そ ぼ ろ 煮 型 抜 き チ ーズ	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま/大根・にんじん・ 里芋・ごぼう・豆腐・ねぎ/かぼちゃ・豚ひき肉・いんげん	ごはん (センター)	くまさんサブレ
21 土	オ レ ン ジ ミ ン ス ト ロ ー ナ こ ぼ ろ サ ラ ダ か ば ら あ げ	土曜日牛乳		おにぎり	
24 火	ネ ス ト ロ ー ナ こ ぼ ろ サ ラ ダ か ば ら あ げ	よいこ牛乳 いちごジャム マヨネーズ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・じゃがいも・ グリーンピース・粉チーズ/ごぼう・まぐろ油揚げ・大根・ きゅうり・とうもろこし・ごま/鶏もも肉	スライスパン	各園おやつ
25 水	五 目 中 華 け さ の 塩 焼 き さ ば	よいこ牛乳	米・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・鶏むね肉・ 油揚げ/大根・にんじん・豚もも肉・豆腐・干しいたけ・ ねぎ/さば	五目ごはん	ブルーベリーゼリー
26 木	ク リ ー ム シ ャ ム キ ャ ロ ム シ ャ ム ロ ー ル キ ャ ベ ツ	よいこ牛乳 りんごジャム	鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ じゃがいも・パセリ・スキムミルク・粉チーズ・バター/ にんじん・とうもろこし・いんげん	スライスパン	スティック菓子
27 金	委 託 弁 当	よいこ牛乳	ハンバーグ/花形豆腐/揚げきょうざ/粉ふきいも/ カラフルピーマンともやしの中華炒め	ごはん	ミレービスケット 発酵乳
28 土	型 抜 き チ ーズ ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	

はくさい

冬野菜のため、10月を過ぎると甘みものつておいしく
なります。
白菜は味にクセがないので、鍋もの、汁物、炒め物、
煮物などさまざまな料理で使われます。
白菜の他にも春菊、かぶ、ほうれん草、ねぎなど冬
野菜をたくさん使った鍋ものやシチューが、これか
らはおいしくなる季節です。
寒さやかぜに負けない体力をつける
ために、しっかりと食べましょう。
では、白菜をたくさん使った
「スープ」を10日に出します。



12月22日は冬至です。
冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや
病気に効果があると伝えられています。
カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタ
ミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に欠かせない
食べ物だったようです。
また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」
として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。
かぜの防止や肌を強くする効果に優れて
いるそうです。給食センターでは、20日
に「かぼちゃのそぼろ煮」を出します。



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

長久手市の野菜

4.6.20.25日の「大根」、11日の「白菜」、17日の
「真菜」は、長久手市でとれた野菜です。

都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

古紙配合率100%再生紙を利用しています
白色度 70 %

