

平成29年

8月

保育園給食献立表

資料3

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火	豆腐の中華スープ	よいこ牛乳 型抜きチーズ	にんじん・豆腐・干しいたけ・はくさい・ねぎ／ 豚もも肉・しょうが・ごま油・ごま・ほうれん草・にんじん・もやし	ごはん（各園炊飯）	カルテツおさかなサブレ
2水	委託弁当	よいこ牛乳	3種のチーズさきみフライ／高野豆腐の旨煮／ チンゲン菜ツナ和え／りんごシロップ煮	ごはん	ベジタブルせんべい
3木	パン・プリン・クリーム・スーパ ツナ・サラダ・ハンバーグのトマトソースかけ	よいこ牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・スキムミルク・バター／ キャベツ・きゅうり・まぐろ油漬け・とうもろこし／ ハンバーグ・たまねぎ	ロールパン	ブルーヨーグルト
4金	冬瓜とえび団子汁 さばの南蛮漬	よいこ牛乳	とうがん・にんじん・ほうれん草・干しいたけ・えびだんご／ さば・にんじん・たまねぎ	ごはん （センター炊飯）	冷凍桃
5土	ミニトマトナ	土曜日牛乳		おにぎり	
7月	五目ごはん すまし汁 まのオレソ	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／ 豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ	五目ごはん	レモンタルト
8火	カボチャ・レタス・サラダ コッパ・エッ	よいこ牛乳	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・パセリ・豚ひき肉／ きゅうり・とうもろこし・にんじん	ロールパン	野菜&果物ジュース 小魚ぼんせん
9水	根菜汁 豚肉のしょうが焼	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	さけフレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま／ 大根・にんじん・ごぼう・豆腐・ねぎ／ 豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん （センター炊飯）	バナナ
10木	ミカサ・ネスト・ロー ハ・モ・チャン・サ フ・ライ	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・ マカロニ・トマト・粉チーズ／ かぼちゃ・きゅうり・ハム	スライスパン	3～5歳児：さかなこ味付け 0～2歳児：あかちゃんせんべい
12土	ソーゼー ミニゼリー（洋なし）	土曜日牛乳		おにぎり	
14月	委託弁当	よいこ牛乳	スイートコーンフライ／ナポリタンスパゲッティ／ チンゲン菜ツナ和え／ゆかりふりかけ／アセロラゼリー	ごはん	小魚せんべい
15火	委託弁当	よいこ牛乳	南瓜挽肉フライ／豚すき煮／春雨サラダ／ゆかりふりかけ／ バインシロップ煮	ごはん	水族館クッキー
16水	委託弁当	よいこ牛乳	照り焼きチキン／チンゲン菜ツナ和え／なす入りミートスパゲッティ／ たまごふりかけ／バインシロップ煮	ごはん	えんどう豆スナック
17木	委託弁当	よいこ牛乳	キャベツメンチカツ／野菜入り豚焼肉／大根サラダ／ たまごふりかけ／黄桃シロップ煮	ごはん	ベルギーワッフル
18金	委託弁当	よいこ牛乳	煮込みハンバーグ／ジャーマンポテト／キャベツレモンマリネ／ 味かつお／バインシロップ煮	ごはん	なかよしせんべい
19土	型抜き バナナ	白桃豆乳		エッグパン	
21月	枝豆入りじゃこごはん 吉野の味噌汁 しゃけの味噌汁	よいこ牛乳	米・にんじん・えだまめ・しらす干し／ 大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／ さけ・たまねぎ・ねぎ	枝豆入りじゃこごはん	動物園クッキー
22火	シーフードカレー 火キムチ	よいこ牛乳	えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・バター・ スキムミルク・トマト・パナナ・りんご・粉チーズ／ にんじん・とうもろこし・いんげん	ごはん（各園炊飯）	3～5歳児：さつまいもチップ 0～2歳児：野菜ウエハース
23水	肉じゃが かわはぎの野菜あんかけ	よいこ牛乳 ふりかけ	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・牛ロース肉・にんじん／ かわはぎ・たまねぎ・ピーマン・干しいたけ	ごはん （センター炊飯）	ミルクプリン
24木	ポロコムのサラダ ブロッコリー	よいこ牛乳 ブルーベリージャム ごまドレッシング	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリー・ウインナー／ ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし	スライスパン	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんかりんとう 0～2歳児：かぼちゃボーロ
25金	ひじきごはん みから	よいこ牛乳	米・ひじき・にんじん・こんにゃく・しめじ・鶏むね肉・グリーンピース／ はくさい・大根・じゃがいも・にんじん・油揚げ・ねぎ／ 鶏もも肉	ひじきごはん	アイスクリーム
26土	一口チマ ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
28月	チキンソテー おきふり	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース／ ベーコン・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ	チキンライス	手作りカルピスゼリー （カルピス・クールゼリー・ レモン果汁・ミカン）
29火	けいお焼 くら肉の和え	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・干しいたけ・ねぎ／ おくら・ほうれん草・もやし・花かつお／ 豚ロース・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ごま	ごはん（各園炊飯）	発酵乳 星っこ
30水	かにと青菜のスープ なすとピーマンのみそ炒め	よいこ牛乳 型抜きチーズ	かに・チンゲン菜・にんじん・もやし／ ピーマン・赤ピーマン・なす・豚もも肉	ごはん （センター炊飯）	りんごのタルト
31木	かぼちゃスープ サッポロコーンソースかけ	よいこ牛乳 いちごジャム	かぼちゃ・たまねぎ・ベーコン・マッシュルーム・パセリ／ キャベツ・きゅうり・レモン果汁／ たら・とうもろこし・牛乳	スライスパン	野菜&果物ジュース えびせんべい

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

子どもの時に朝食を抜く習慣がつくと、大人になっても食べない傾向があります。
幼いうちから朝食をしっかり食べる習慣を身につけましょう。

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝食を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

水分補給を！

暑い夏は、食欲不振や睡眠不足、疲労などさまざまな体の不調が起こることがあります。
これは、体の中と外の暑さによって引き起こされます。
この時期は、日差しや温度、水分補給に注意が必要です。

体調の変化を察知できるように子どもたちの表情や動きに注意して、こまめな水分補給を心がけてください。

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。

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

給食センター

[illegible]

給食センター

[illegible]