



保育園給食献立表

平成26年 8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
1 金	五か目ごはん	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	米・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・鶏むね肉・ 油揚げ/たまご・豆腐・にんじん・みつば	五日ごはん	カルテツウエハース 発酵乳
2 土	一口チー	土曜日牛乳		おにぎり	
4 月	水餃子スー	よいこ牛乳	スープ餃子・あさり・にんじん・ねぎ・チンゲン菜・にら/ 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 (センター)	ぶどうゼリー
5 火	ふだま汁 そばろごはん かわはぎの野菜あんかけ	よいこ牛乳	にんじん・みつば・えのき・焼きふ・干しいたけ/ 鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・たまご/ かわはぎ・ねぎ・にんじん	ごはん (各園炊飯)	かみかみおやつ 3〜歳児:お豆腐さんかんど 0〜歳児:かぼちゃポーロ
6 水	委託弁当	よいこ牛乳	白身魚フライ/鶏肉の照り焼き/かぼちゃしゅうまい/ 高野豆腐の煮物/三色サラダ	ごはん	ヨーグルト
7 木	コンキョウ すのけチャップ ししゃもフリッター	よいこ牛乳 りんごジャム	とうもろこし・干しいたけ・鶏むね肉/なす・にんじん・ ベーコン・たまねぎ	スライスパン	ブルーベリーゼリー
8 金	切干大根の混ぜ 呉肉のりんごソース	よいこ牛乳	米・切干大根・鶏むね肉・しめじ・にんじん・ごぼう/大豆・ 豆腐・ねぎ・大根・にんじん・ほうれん草/鶏もも肉・りんご・ たまねぎ・しょうが・レモン果汁	切干大根の 混ぜご飯	手作り カルピスゼリー
9 土	型抜きチー	土曜日牛乳		おにぎり	
11 月	委託弁当	よいこ牛乳	鶏の竜田揚げ/豆腐照り焼きハンバーグ/人参はんぺん/ ヘルシーチャプチェ/いんげんとコンのソテー	ごはん	ミレービスケット
12 火	委託弁当	よいこ牛乳	さばの照り焼き/野菜コロッケ/たこさんウィンナー/ 大根のツナ煮/カラフルピーマンソテー	ごはん	※バナナ
13 水	委託弁当	よいこ牛乳	とんかつ/オムレツ/しゅうまい/ほうれん草ソテー/ マカロニチャップ	ごはん	ベビードーナツ
14 木	委託弁当	よいこ牛乳	ホキの磯辺焼き/揚げぎょうざ/豚のすき煮風/ コンサラダ/ひじきの炒め煮	ごはん	ミルクプリン
15 金	委託弁当	よいこ牛乳	鶏のみそ焼き/スマイルポテト/ミートボール/ カリフラワーのカレーソテー/里芋の煮物	ごはん	レモンタルト
16 土	一口チー	土曜日牛乳		おにぎり	
18 月	枝豆ごはん	よいこ牛乳	米・枝豆/とうがん・にんじん・ほうれん草・干しいたけ・ えびだんご/ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ ごま油	枝豆ごはん	スティックパン
19 火	夏野菜のカレー	よいこ牛乳 マヨネーズ	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・パター・スキムミルク・りんご・バナナ・ 粉チーズ/じゃがいも・ハム・きゅうり/みかん・黄桃・パイナップル・ バナナ・りんご・レモン果汁	ごはん (各園炊飯)	ブルーヨーグルト
20 水	中華おこわ	よいこ牛乳 ミニゼリー (洋なし)	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・枝豆/ 豚もも肉・かに・チンゲン菜・にんじん・もやし	中華おこわ	おさかなサブレ
21 木	チキンライス	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・にんじん・パセリ/ さけ・たまねぎ・チーズ・マヨネーズ	チキンライス	カルテツゴフレット
22 金	大根菜めし	よいこ牛乳	米・大根菜/大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ/ なす・豚もも肉・たまねぎ	大根菜めし	りんごゼリー
23 土	白桃豆乳	白桃豆乳		ツナパン	
25 月	グリnpicsごはん	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	米・グリーンピース/ジャガボール・ねぎ・大根・にんじん・ 豚もも肉・干しいたけ	グリーンピース ごはん	カリポテスナック
26 火	ペンネのトマト	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	ペンネ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース/ ベーコン・きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス	スライスパン	手作り果物ゼリー
27 水	マール豆腐	よいこ牛乳 型抜きチーズ	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら/もやし・ほうれん草・ にんじん・ごま・ごま油	ごはん (センター)	※梨
28 木	キャベツのクリーム	よいこ牛乳	キャベツ・じゃがいも・ベーコン・とうもろこし・にんじん・ スキムミルク/スパゲティ・鶏むね肉・たまねぎ・しめじ・ にんじん・ねぎ	バター ロールパン	ベジタブルせんべい
29 金	じゃこめ汁	よいこ牛乳	米・にんじん・しらす干し/きしめん・豚もも肉・かまぼこ・ 揚げ鶏/にんじん・ほうれん草・ねぎ/鶏もも肉・かぼちゃ	じゃこごはん	カステラドッグ
30 土	型抜きチー	土曜日牛乳		おにぎり	

よく噛みましょう!!

水やお茶の流し込みで、食べ物を飲み込んでいませんか?
私たちは食べ物を口の中に入れてよく噛んで、唾液と混ぜ合わせて飲み込みます。しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまう、嚥下障害の原因になります。
お子さんと食事をするときに、食べ物を数回噛んで、すくお茶などの水分で流し込む食べ方をしているか気にしてください。
よく噛むことは満腹という指令が脳から出て、肥満を抑えたり、歯並びをよくするなど良い面がたくさんあります。
今一度、よく噛んで食べることを大切にしてください。

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

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。

8/8のカルピスゼリーと8/26の果物ゼリーは給食センターで手作りしたおやつです。

～長久手市の野菜～ 8月に使用予定のたまねぎは長久手市でとれた野菜です。

古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度 70 %

P100