

日・曜	献立名	主な材料とその働き			午後のおやつ
		主に体をつくるもとになるもの 赤の仲間 (牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻)	主に体の調子を整えるもとになるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもとになるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	
1水	ごはん 豆腐のすまし汁 大豆サラダ 鶏肉の照り焼き	牛乳 豆腐 大豆、ベーコン 鶏肉の照り焼き	えのきたけ、にんじん、みつば、干しいたけ キャベツ、きゅうり、えだまめ	ごはん さとう、米油	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：かぼちゃポーロ
2木	ごはん（センター炊飯） 型抜きチーズ 若竹汁 かつおのそぼろごはん	牛乳 チーズ かまぼこ、わかめ かつお、鶏肉	たけのこ、にんじん たまねぎ、にんじん、グリーンピース	米 さとう、米油	カルテツゴフレット
7火	ごはん（各園炊飯） 備蓄用カレー 切干大根のサラダ フルーツ和え	牛乳 備蓄用カレー まぐろ油漬け	備蓄用カレー とうもろこし、切干大根 黄桃、みかん、パイナップル	米 さとう、米油	野菜スティック
8水	ごはん 中華飯 ささみのごま酢和え ぎょうざ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ きゅうり、もやし、にんじん ぎょうざ	ごはん でんぶん、米油 ごま、さとう、ごま油	カルテツおさかなサブレ
9木	炊き込みごはん ミニゼリー（りんご） じゃがいものつっぺい汁 かわいいの野菜あんかけ	牛乳 鶏肉 ちくわ かわいい	にんじん、ごぼう、しめじ、干しいたけ 大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、干しいたけ たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン	米、さとう、米油 ミニゼリー（りんご） じゃがいも、でんぶん 米油、さとう、でんぶん	蒸しパン 野菜&果物ジュース
10金	ごはん 高野豆腐の煮物 磯香和え ごぼう入りつくね	牛乳 鶏肉、ちくわ、高野豆腐 ささみのり	にんじん、いんげん、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、にんじん ごぼう入りつくね	ごはん さとう、米油 さとう	一口しょうゆせんべい
11土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ウインナー チーズ	ウインナー チーズ オレンジ	おにぎり	
13月	ごはん 豆乳みそ汁 お浸し 白身魚フリッター	牛乳 豆乳、豆腐、豚肉、みそ 油揚げ 白身魚フリッター	大根、にんじん、ねぎ ほうれん草、にんじん	ごはん じゃがいも、米油 さとう	ミニどうぶつビスケット
14火	スライスパン いちごジャム パンネのトマト煮 コーンサラダ チキンナゲット	牛乳 豚肉 チキンナゲット	いちごジャム たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	スライスパン パンネ、さとう、オリーブ油 さとう、米油	やさいのポーロ
15水	ごはん 五目汁 ひじきサラダ 和風コロケ	牛乳 鶏肉、かまぼこ ひじき、しらす干し	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごはん 米油 さとう 和風コロケ、米油	ヨーグルト
16木	中華おこわ 中華スープ 肉団子の甘酢がけ	牛乳 豚肉 ハム ミートボール	にんじん、えだまめ、干しいたけ チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、干しいたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン	米、もち米、さとう、米油 マロニー、米油 さとう、でんぶん、米油	カルテツスティック 発酵乳110ml
17金	ごはん 肉豆腐 彩り和え レバー入りつくね	牛乳 豆腐、豚肉 レバー入りつくね	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ	ごはん さとう、米油	星のせんべい
18土	ハムロールパン 一口チーズ 魚肉ソーセージ	白桃 豆乳 ハム チーズ 魚肉ソーセージ		パン、マヨネーズ	
20月	ごはん ミニゼリー（洋なし） 春雨スープ ナムル 鶏肉と筍の中華炒め	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たけのこ、にんじん、ねぎ、にら	ごはん ミニゼリー（洋なし） はるさめ、米油 さとう、ごま、ごま油 さとう、でんぶん、米油	全粒粉クラッカー
21火	ごはん（各園炊飯） 親子丼 千草和え えびかつ	牛乳 鶏肉、たまご、ささみのり 油揚げ えびかつ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ、にんじん	米 さとう、米油 さとう 米油	おから入り揚げあられ
22水	ごはん 沢煮鮎 れんこんサラダ 鮭のねぎだれ	牛乳 豆腐、豚肉、くきわかめ ハム さけ	大根、にんじん、みつば れんこん、きゅうり ねぎ、赤ピーマン	ごはん 米油 さとう、米油 さとう、米油	ブルーベリーゼリー
23木	きしめん 五目きしめん 金平ごぼう オレンジ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ 豚肉	ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しいたけ ごぼう、にんじん、いんげん オレンジ	きしめん でんぶん、米油 さとう、ごま、ごま油、米油	かぼちゃマフィン
24金	ごはん 吉野汁 三色和え 鉄火みそ	牛乳 生揚げ、鶏肉 大豆、豚肉、みそ	大根、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし にんじん、こんにゃく、ごぼう、ピーマン	ごはん でんぶん、米油 さとう、米油 さとう、米油	ミニミレービスケット
25土	おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ウインナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
27月	ごはん 生揚げのみそ炒め いんげんの和え物 だし巻き卵	牛乳 生揚げ、豚肉、みそ だし巻き卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ いんげん、にんじん	ごはん さとう、でんぶん、米油 さとう	りんごゼリー
28火	ロールパン ポークビーンズ キャロットサラダ 鶏肉のレモンソースがけ	牛乳 大豆、豚肉、粉チーズ 鶏肉	たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、とうもろこし、いんげん レモン果汁	ロールパン じゃがいも、さとう、米油 さとう、米油 さとう、でんぶん	星つ子
29水	ごはん わかめスープ きゅうりのごまじょうゆ和え 炒めビーフン	牛乳 豆腐、鶏肉、わかめ 豚肉	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ きゅうり たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが	ごはん 米油 さとう、ごま、ごま油 ビーフン、さとう、米油	お米のパパロア
30木	コーンピラフ 一口チーズ コンソメスープ ミンチカツ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ミンチカツ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	アルファ一化米、米油 じゃがいも 米油	カリボテミニ
31金	ごはん すまし汁 枝豆サラダ 肉みそひじき	牛乳 豆腐、かまぼこ ベーコン 豚肉、みそ、ひじき	えのきたけ、にんじん、みつば、干しいたけ えだまめ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが	ごはん さとう、米油 さとう、でんぶん、米油	水族館クッキー

アレルギー用献立表、詳細な献立材料表や給食レシピは長久手市のホームページに掲載しています。ご参考ください。

※都合により食材を変更させていただく場合があります。