

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)	
2月	ごはん 沢煮梅 甘酢和え 鶏肉の照り煮	牛乳 豆腐、豚肉、くさわかめ しらす干し 鶏肉	大根、にんじん、みつば キャベツ、きゅうり たまねぎ、赤ピーマン	ごはん 米油 さとう さとう、でんぷん、米油	野菜スティック
3火	ごはん(各園炊飯) すまし汁 大根サラダ 豚丼	牛乳 豆腐、かまぼこ ハム 豚肉	えのきたけ、にんじん、みつば、干しいたけ 大根、きゅうり たまねぎ、にんじん、こんにゃく	米 さとう さとう、米油	ぶどうゼリー
4水	ごはん 大根葉ふりかけ 筑前煮 塩こんぶ和え だし巻き卵	牛乳 鶏肉、ちくわ、昆布 塩昆布 だし巻き卵	だいこんふりかけ ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん、干しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん さとう、米油	ねじりん棒 発酵乳65ml
5木	中華麺 ジャージャー麺(肉みそ) ジャージャー麺(野菜) あじフライ	牛乳 豚肉、みそ あじフライ	ねぎ きゅうり、もやし、にんじん	中華麺 さとう、ごま 米油	みかんゼリー
6金	ごはん とうもろこし薄くず汁 切干大根の和え物 じゃがいもの炒め物	牛乳 豆腐、鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉	とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ きゅうり、にんじん、切干大根 たまねぎ、にんじん、ピーマン	ごはん でんぷん、米油 さとう じゃがいも、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
7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	オレンジ	おにぎり	
9月	ごはん 白みそ汁 おくら和え物 さばの塩焼き	牛乳 豆腐、油揚げ、みそ かつおぶし さば	大根、小松菜、にんじん、ねぎ ほうれん草、キャベツ、オクラ、にんじん	ごはん さとう	星のせんべい
10火	中華おこわ 型抜きチーズ もやしのスープ 野菜と魚介のオイスター炒め	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉、豆腐 えび、いか	にんじん、えだまめ、干しいたけ もやし、にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン	米、もち米、さとう、米油 米油 米油	ミニ野菜スティック
11水	ごはん そうめん汁 にんじんの炒め物 和風コロッケ	牛乳 鶏肉、かまぼこ まぐろ油漬け	にんじん、ほうれん草、干しいたけ にんじん、いんげん	ごはん そうめん、米油 さとう、米油 和風コロッケ、米油	カルテツおさかなサブレ
12木	スライスパン ブルーベリージャム コンソメスープ 和風スパゲッティ チキンナゲット	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンナゲット	ブルーベリージャム キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ たまねぎ、えのきたけ、小松菜、しめじ、にんじん	スライスパン スパゲッティ、米油	カリポテミニ
13金	ごはん ワンタンスープ ピピンパ丼(肉) ピピンパ丼(野菜) ピピンパ丼(みそ)	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、干しいたけ しょうが もやし、ほうれん草、にんじん	ごはん ワンタン、米油 ごま、さとう、ごま油、米油 さとう	ベジタブルせんべい
14土	おにぎり弁当 一口チーズ 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	
16月	ごはん ふだま汁 ひじきの炒め煮 いわし生姜煮	牛乳 豆腐、鶏肉 鶏肉、油揚げ、ひじき いわし生姜煮	大根、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、干しいたけ にんじん、えだまめ	ごはん たまご、米油 さとう、米油	カットオレンジ
17火	ごはん(各園炊飯) 中華飯 きゅうりのごまじょうゆ和え しゅうまい	牛乳 豚肉 しゅうまい	はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ きゅうり	米 でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油	玄米せんべい 野菜&果物ジュース
18水	ごはん 肉じゃが ちくわのごま和え レバー入りつくね	牛乳 豚肉 ちくわ レバー入りつくね	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、干しいたけ きゅうり、にんじん、えだまめ	ごはん じゃがいも、さとう、米油 さとう、ごま	ブルーベリータルト
19木	ソフト麺 ミートソース チキンハムサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 オレンジ	ソフト麺 さとう、米油 米油、さとう	一口しょうゆせんべい
20金	ごはん みそ汁 おかか和え 大豆入りナゲット	牛乳 鶏肉、みそ、わかめ 油揚げ、かつおぶし 大豆入りナゲット	にんじん、大根、ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん	ごはん じゃがいも、米油 さとう 米油	ミニどうぶつビスケット
21土	エッグパン 型抜きチーズ オレンジ	白桃 豆乳 チーズ	オレンジ	パン、マヨネーズ	
23月	ごはん チンゲン菜スープ 切干大根の炒めナムル 春巻き	牛乳 鶏肉 焼豚	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ にら、にんじん、切干大根 春巻き	ごはん 米油 さとう、ごま、ごま油、米油 米油	ヨーグルト
24火	ロールパン チキンピーンズ ツナサラダ オムレツ	牛乳 鶏肉、大豆 まぐろ油漬け オムレツ	たまねぎ、にんじん、トマトジュース、パセリ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ロールパン さとう、米油 さとう、米油	星っこ
25水	ごはん カレーライス サワーキャベツ コーンと枝豆のフリッター	牛乳 豚肉、粉チーズ、スキムミルク ハム	たまねぎ、にんじん、トマト、バナナ、りんご キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 コーンと枝豆のフリッター	ごはん じゃがいも、バター、こむぎこ、米油 さとう	おから入り揚げあられ
26木	ごはん じゃがいもののっぺい汁 三色和え さけのレモン煮	牛乳 かまぼこ さけ	にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、干しいたけ チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし グリーンピース、レモン果汁	ごはん じゃがいも、でんぷん、米油 さとう でんぷん、米油、さとう、こむぎこ ごはん	ブルーベリーゼリー スイートポテト
27金	たまねぎのみそ汁 大豆サラダ 鶏肉の風味焼き	牛乳 豆腐、油揚げ、みそ 大豆、ベーコン 鶏肉	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、えだまめ ねぎ、にんじん、干しいたけ、レモン果汁	さとう、米油 さとう	
28土	おにぎり弁当 一口チーズ 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	
30月	ごはん 型抜きチーズ 中華コーンスープ 中華サラダ ビーフンの炒め煮	牛乳 チーズ 鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉	とうもろこし、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが	ごはん でんぷん、米油 さとう、ごま油 ビーフン、さとう、米油	お米のパパロア

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。