

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火	ごはん(各園炊飯) 豚汁 キャベツとじゃこのサラダ 鶏そぼろごはん	牛乳 豆腐、豚肉、みそ しらす干し 鶏肉	大根、ごぼう、こんにゃく、にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、グリーンピース	米 米油 さとう さとう、米油	ミニミレービスケット 発酵乳65ml
2水	ごはん けんちん汁 即席漬け 子持ちししゃもフリッター	牛乳 豆腐 子持ちししゃもフリッター	大根、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、千切り大根漬	ごはん でんぱん、米油 ごま	かぼちゃマフィン
3木	ごはん いりどり 赤しそ和え 豆腐と野菜のふんわり揚げ	牛乳 鶏肉、はんぺん 豆腐と野菜のふんわり揚げ	にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ キャベツ、きゅうり、赤しそ粉	ごはん さとう、米油 米油	ふんわり野菜せんべい
4金	ごはん ミニゼリー(りんご) 生揚げの中華煮 パンパンジー ごぼう入りつくね	牛乳 生揚げ、豚肉 鶏肉 ごぼう入りつくね	たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ もやし、きゅうり、にんじん	ごはん ミニゼリー(りんご) でんぱん、さとう、米油 さとう、ごま、ごま油	こめ棒
5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	
7月	ごはん 七夕汁 いんげんの炒め煮 星型コロッケ	牛乳 鶏肉、かまぼこ 豚肉、ちくわ	にんじん、オクラ、干しいたけ いんげん、たまねぎ、にんじん	ごはん そうめん乾、米油 さとう、米油 星型コロッケ、米油	七夕ゼリー
8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 オレンジ	牛乳 豚肉	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 オレンジ	スライスパン パンネ、さとう、オリーブ油 さとう、米油	カルテツおさかなサブレ
9水	ごはん 中華豆腐汁 もやしのごま酢和え かにたま	牛乳 豆腐、鶏肉 まぐろ油漬け フーヨーハイ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しいたけ もやし、きゅうり	ごはん でんぱん、米油 さとう、ごま、ごま油 さとう、でんぱん	ピーチゼリー
10木	炊き込みごはん 臭汁 あんかけハンバーグ	牛乳 鶏肉 豆腐、大豆、みそ ハンバーグ	にんじん、ごぼう、しめじ、干しいたけ 大根、にんじん、ねぎ	米、さとう、米油 じゃがいも さとう、でんぱん	カルテツバビードーナツ 野菜&果物ジュース
11金	ごはん ミニゼリー(洋なし) 高野豆腐の煮物 福神漬あえ いわしの梅煮	牛乳 鶏肉、高野豆腐、ちくわ いわし梅煮	にんじん、いんげん、干しいたけ キャベツ、きゅうり、福神漬	ごはん ミニゼリー(洋なし) さとう、米油	ベジタブルせんべい
12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	
14月	ごはん ドライカレー 枝豆サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん えだまめ、キャベツ、きゅうり 冷凍みかん	ごはん さとう、米油 さとう、米油	ヨーグルト
15火	ごはん(各園炊飯) 親子丼 彩り和え 豆腐団子	牛乳 鶏肉、たまご、きざみのり 豆腐団子	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ	米 さとう、米油	水族館クッキー
16水	えびピラフ 野菜スープ 野菜のグラタン	牛乳 えび、ベーコン 鶏肉 野菜のグラタン	にんじん、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム、にんじん、パセリ	アルファ一化米、米油 じゃがいも、米油	やさいのボーロ 野菜&果物ジュース
17木	中華麺 五目中華 切干大根のサラダ 鶏肉と筍の中華炒め	牛乳 豚肉 まぐろ油漬け 鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ きゅうり、にんじん、切干大根 たけのこ、にら、赤ピーマン	中華麺 でんぱん、米油 さとう さとう、でんぱん、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：かぼちゃボーロ
18金	チキンライス 一口チーズ レタススープ ツナじゃが	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、グリーンピース レタス、もやし、とうもろこし、パセリ たまねぎ、いんげん	アルファ一化米、さとう、オリーブ油 じゃがいも、米油	たいやき
19土	ツナパン 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	
22火	ごはん(センター炊飯) 夏野菜のカレーライス あじフリッター	牛乳 豚肉、スキムミルク、粉チーズ あじフリッター	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、トマト、バナナ、りんご	米 バター、ごまご、米油	スイートポテト
23水	ごはん(センター炊飯) ふりかけ 冬瓜のみそ汁 枝豆コロッケ	牛乳 鶏肉、油揚げ、みそ	とうがん、にんじん、ねぎ 枝豆コロッケ	米 ふりかけ 米油 米油	お米のパバロア
24木	ロールパン ズッキーニのトマトスープ リボンパスタのソテー すいか	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け	たまねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、パセリ たまねぎ、とうもろこし、いんげん、赤ピーマン すいか	ロールパン さとう、米油 マカロニ、オリーブ油	カルテツゴフレット 野菜&果物ジュース
25金	ごはん(センター炊飯) 型抜きチーズ なす入りマーボー豆腐 ぎょうざ	牛乳 チーズ 豆腐、豚肉、みそ	なす、ねぎ、にら ぎょうざ	米 さとう、でんぱん、米油	みかんゼリー
26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	
28月	じゃごごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉のしょうが焼き	牛乳 しらす干し 鶏肉、油揚げ、みそ 豚肉	にんじん かぼちゃ、しめじ、なす、みつば たまねぎ、にんじん、しょうが	米 米油 さとう、米油	おから入り揚げあられ
29火	ごはん(センター炊飯) 海鮮中華飯 酢鶏	牛乳 豚肉、えび、いか 若鶏竜田揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	米 でんぱん、米油 米油、さとう、でんぱん	全粒粉クラッカー
30水	コーンピラフ ミネストローネ チーズポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン、粉チーズ	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 トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ パセリ	アルファ一化米、米油 さとう、米油 じゃがいも	カリポテミニ
31木	枝豆ごはん 型抜きチーズ 豆腐のすまし汁 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 チーズ 豆腐 鶏肉	えだまめ 大根、にんじん、えのきたけ、みつば、干しいたけ とうがん、いんげん	米 さとう、でんぱん、米油	かぼちゃプリン

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。