

日・曜	献立名	主な材料とその働き			午後のおやつ
		主に体をつくるものとなるもの 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のとなるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもととなるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	
1月	ごはん わかめスープ はるさめサラダ 酢豚	牛乳 豚肉、わかめ ハム 若鶏竜田揚げ、鶏レバー竜田揚げ	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	ごはん 米油 はるさめ、さとう、米油 米油、さとう、でんぶ スライスパン	かみかみおやつ 2-5歳児：豆腐屋さんかりんとう 0,1歳児：かぼちゃポーロ
2火	スライスパン りんごジャム ワッデルソーイ グリーンサラダ オレンジ	牛乳 牛乳、鶏肉、生クリーム、粉チーズ	りんごジャム たまねぎ、にんじん、パセリ ほうれん草、こまつな、とうもろこし、にんじん オレンジ	じゃがいも、こむぎこ、バター、米油 さとう、米油	ミニどうぶつビスケット
3水	ごはん ミニゼリー（洋なし） のっぺい汁 五目金平 さばの塩焼き	牛乳 ちくわ 鶏肉 さば	大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、干ししいたけ ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん	ごはん ミニゼリー（洋なし） さといも、でんぶ、米油 ごま、さとう、ごま油、米油	ミニ野菜スティック
4木	中華麺 型抜きチーズ 五目中華 ナムル 小籠包	牛乳 チーズ 豚肉、えび 小籠包	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ もやし、ほうれん草、にんじん	中華麺 でんぶ、米油 さとう、ごま、ごま油	カルデツおさかなサブレ
5金	ごはん 沢煮鯛 ひじきの炒め煮 ぶり三河みりん焼き	牛乳 豆腐、豚肉、くわがめ 鶏肉、油揚げ、ひじき ぶり三河みりん焼き	大根、にんじん、みつば にんじん、えだまめ	ごはん 米油 さとう、米油	みかんゼリー
6土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
8月	ごはん 里芋のすまし汁 塩こん和え 高野豆腐の煮物	牛乳 かまぼこ 塩昆布 鶏肉、ちくわ、高野豆腐	にんじん、ほうれん草 キャベツ、きゅうり にんじん、いんげん、干ししいたけ	ごはん さといも、でんぶ さとう、米油	ミニミレービスケット
9火	ロールパン かぶのスープ ツナサラダ チキンのマーマレード煮	牛乳 ベーコン まぐろ油漬 鶏肉	かぶ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり たまねぎ	ロールパン じゃがいも、米油 さとう、米油 マーマレード、米油	豆乳プリン
10水	ごはん（各園炊飯） チンゲン菜スープ ビビンバ丼（肉） ビビンバ丼（野菜） ビビンバ丼（みそ）	牛乳 鶏肉、豆腐 豚肉 みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ しょうが もやし、ほうれん草、にんじん	米 米油 さとう、ごま、ごま油、米油	おから入り揚げあられ
11木	ごはん（各園炊飯） 米粉のチキンカレー フルーツ和え 大豆入りナゲット	牛乳 鶏肉 大豆入りナゲット	たまねぎ、にんじん 黄桃、蒲郡みかんゼリー、パイシ	米 じゃがいも、米油	こめ棒
12金	ごはん（各園炊飯） 白みそ汁 即席漬 じゃがいもの炒め物	牛乳 豆腐、油揚げ、みそ まぐろ油漬	大根、こまつな、にんじん、ねぎ きゅうり、千切り大根漬 たまねぎ、にんじん、ピーマン	米 じゃがいも、米油 おにぎり	星っ子
13土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 チーズ	オレンジ	おにぎり	
15月	ごはん みそおでん ごま酢あえ みかん	牛乳 生揚げ、鶏肉、たまはんぺん、みそ ささみ	大根、こんにゃく、にんじん もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが みかん	ごはん さといも、さとう、米油 さとう、ごま、ごま油	おむすびのせんべい
16火	スライスパン ブルーベリージャム トマトスープ ポテトチップスサラダ あじフリッター	牛乳 鶏肉 ベーコン あじフリッター	ブルーベリージャム たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり	スライスパン じゃがいも、さとう、米油 ポテトチップス	ヨーグルト
17水	ごはん けんちん汁 干草和え 豚丼	牛乳 豆腐、油揚げ 豚肉	大根、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、こんにゃく、にんじん	ごはん でんぶ、米油 さとう さとう、米油	胚芽スティック
18木	中華おこわ（センター炊飯） 一口チーズ ワンタンスープ さけの南蛮だれ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 さけ	にんじん、えだまめ、干ししいたけ はくさい、にんじん、ねぎ、干ししいたけ たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ	米、もち米、さとう、米油 ワシタン、米油 米油、さとう、でんぶ、こむぎこ	ブルーベリーゼリー
19金	ごはん ふりかけ 肉じゃが 大豆サラダ 厚焼き卵	牛乳 豚肉 大豆、ベーコン 厚焼き卵	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、干ししいたけ キャベツ、きゅうり、えだまめ	ごはん ふりかけ じゃがいも、さとう、米油 さとう、米油	一口しょうゆせんべい
20土	エッグパン 一口チーズ オレンジ	白桃 豆乳 チーズ	オレンジ	パン、マヨネーズ	
22月	ごはん かぼちゃのみそ汁 れんこんサラダ 鶏肉の柚香揚げ	牛乳 豚肉、みそ ハム 鶏肉	かぼちゃ、にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ れんこん、きゅうり ゆずかじゅう	ごはん 米油 さとう、米油 でんぶ、米油、さとう	ふんわり野菜せんべい 発酵乳65ml
23火	ロールパン 白菜スープ やきそば ごぼう入りつくね	牛乳 ベーコン 豚肉、かつお粉、青のり粉 ごぼう入りつくね	はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ、干ししいたけ キャベツ、にんじん、ピーマン	ロールパン 米油 やきそば麺、米油	りんごのタルト
24水	チキンライス（センター炊飯） コンソメスープ チーズポテト	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ パセリ	アルファ化米、さとう、オリーブ油 米油 じゃがいも	クリスマスデザート
25木	炊き込みごはん（センター炊飯） 生揚げのみそ汁 和風クロック	牛乳 鶏肉、油揚げ 生揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく、ごぼう、干ししいたけ 大根、にんじん、しめじ、ねぎ	米、さとう、米油 和風クロック、米油	ぶどうゼリー
26金	ひじきごはん（センター炊飯） ミニゼリー（みかん） 豆腐のすまし汁 大根のそぼろ煮	牛乳 鶏肉、ひじき 豆腐、かまぼこ 豚肉	にんじん、こんにゃく、えだまめ、しめじ にんじん、ほうれん草、干ししいたけ 大根、いんげん、しょうが	米、さとう、米油 ミニゼリー（みかん） さとう、でんぶ、米油	スイートポテト

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。