

| 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になるもの<br>赤の仲間<br>(牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻) | 主に体の調子を整えるものになるもの<br>緑の仲間<br>(野菜、果物、きのこ)                | 主にエネルギーのもとになるもの<br>黄の仲間<br>(穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)      |   |
| 2月  | ごはん<br>中華飯<br>ナムル<br>ぎょうざ   | 牛乳<br>豚肉                                     | はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ<br>もやし、ほうれん草、にんじん<br>ぎょうざ  | ごはん<br>でんぷん、米油<br>さとう、ごま、ごま油                      | 豆乳プリン   |
| 3火  | ごはん<br>花のおすまし<br>ちらし寿司<br>いわしの梅煮  | 牛乳<br>豆腐                                     | えのきたけ、みつば、干しいたけ<br>にんじん、れんこん、かんぴょう、干しいたけ<br>いわし梅煮       | ごはん<br>はなふ<br>さとう                                 | ピーチゼリー  |
| 4水  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>切干大根のサラダ<br>清見オレンジ                                     | 牛乳<br>豆腐、豚肉、みそ                               | ねぎ、にら<br>きゅうり、にんじん、切干し大根<br>きよみオレンジ                     | ごはん<br>さとう、でんぷん、米油<br>ごま、さとう、ごま油                  | やさしいポーロ                                       |
| 5木  | 枝豆ごはん(センター炊飯)<br>きしめん汁<br>生揚げの煮物  | 牛乳<br>鶏肉、かまぼこ、油揚げ<br>生揚げ、鶏肉                  | えだまめ<br>にんじん、ねぎ、干しいたけ<br>たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ           | 米<br>きしめん、米油<br>さとう、でんぷん、米油                       | ブルーベリータルト                                     |
| 6金  | ごはん<br>沢煮椀<br>五目金平<br>厚焼きたまご  | 牛乳<br>豆腐、豚肉、くさわかめ<br>鶏肉                      | 大根、にんじん、みつば<br>ごぼう、こんにゃく、にんじん、いんげん                      | ごはん<br>米油<br>ごま、さとう、ごま油、米油                        | りんごゼリー  |
| 7土  | おにぎり弁当<br>型抜きチーズ<br>オレンジ  | 牛乳<br>ポークウインナー<br>チーズ                        |   | おにぎり<br>オレンジ                                      |   |
| 9月  | ごはん<br>春雨スープ<br>ごま酢サラダ<br>春巻き   | 牛乳<br>豚肉                                     | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン<br>春巻き      | ごはん<br>はるさめ、米油<br>ごま、ごま油<br>米油                    | バジタプルせんべい<br>発酵乳65ml                          |
| 10火 | ごはん(各園炊飯)<br>米粉のチキンカレー<br>みかんゼリー和え<br>子持ちししゃもフリッター                      | 牛乳<br>鶏肉                                     | たまねぎ、にんじん<br>黄桃、蒲郡みかんゼリー、パイ                             | 米<br>じゃがいも、米油                                     | おむすびのせんべい                                     |
| 11水 | ごはん<br>けんちん汁<br>磯香和え<br>さばゆずみそ煮   | 牛乳<br>豆腐<br>さざみり<br>さばゆずみそ煮                  | 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ<br>ほうれん草、キャベツ、にんじん                 | ごはん<br>でんぷん、米油<br>さとう                             | スイートポテト                                       |
| 12木 | ソフト麺<br>ミートソース<br>れんこんサラダ<br>野菜のグラタン                                    | 牛乳<br>豚肉<br>ハム<br>野菜のグラタン                    | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>れんこん、きゅうり                             | ソフト麺<br>さとう、米油<br>さとう、米油                          | おから入り揚げあられ                                    |
| 13金 | ごはん<br>白みそ汁<br>にじいろサラダ<br>からあげ  | 牛乳<br>油揚げ、みそ<br>ハム、塩昆布、かつおぶし<br>鶏肉           | 大根、にんじん、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん                     | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう、米油<br>米油、こむぎこ、でんぷん            | カルテツゴフレット                                     |
| 14土 | おにぎり弁当<br>一口チーズ<br>魚肉ソーセージ  | 牛乳<br>ポークウインナー<br>チーズ<br>魚肉ソーセージ             |   | おにぎり  |   |
| 16月 | ごはん<br>チンゲン菜スープ<br>ピビンパ(肉)<br>ピビンパ(野菜)<br>ピビンパ(みそ)                      | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>みそ                         | チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ<br>しょうが<br>もやし、ほうれん草、にんじん        | ごはん<br>米油<br>さとう、ごま、ごま油、米油<br>さとう                 | もものタルト  |
| 17火 | スライスパン<br>いちごジャム<br>クリームシチュー<br>キャロットサラダ<br>星形ポテト                       | 牛乳<br>鶏肉、スキムミルク、粉チーズ                         | いちごジャム<br>たまねぎ、にんじん、パセリ<br>にんじん、とうもろこし、いんげん             | スライスパン<br>さつまいも、こむぎこ、バター、米油<br>さとう、米油<br>星形ポテト、米油 | こめ棒   |
| 18水 | 赤飯<br>豚汁<br>彩り和え<br>花のハンバーグ   | 牛乳<br>豆腐、豚肉、みそ、油揚げ                           | 大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ<br>えだまめ            | 赤飯<br>米油<br>さとう、でんぷん、米油                           | お祝いデザート                                       |
| 19木 | ロールパン<br>白菜の豆乳スープ<br>やしそば<br>ごぼう入りつくね                                   | 牛乳<br>豆乳、ベーコン<br>豚肉、かつお粉、青のり粉<br>ごぼう入りつくね    | はくさい、とうもろこし、にんじん<br>キャベツ、にんじん、ピーマン<br>ごぼう入りつくね          | ロールパン<br>じゃがいも<br>やしそば、米油                         | かみかみおやつ<br>2-5歳児：お豆腐屋さんかりんとう<br>0,1歳児：かぼちゃポーロ |
| 21土 | おにぎり弁当<br>型抜きチーズ<br>魚肉ソーセージ   | 牛乳<br>ポークウインナー<br>チーズ<br>魚肉ソーセージ             |   | おにぎり  |   |
| 23月 | わかめごはん<br>一口チーズ<br>みそおでん<br>赤しそ和え<br>いよかん                               | 牛乳<br>チーズ<br>たまはんぱん、生揚げ、みそ                   | 大根、こんにゃく、にんじん<br>キャベツ、きゅうり、赤しそ粉<br>いよかん                 | わかめごはん<br>さといも、さとう                                | ミニミレービスケット                                    |
| 24火 | ごはん(各園炊飯)<br>ドライカレー<br>ポテトチップスサラダ<br>コーンと枝豆のフリッター                       | 牛乳<br>豚肉<br>ベーコン                             | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、きゅうり<br>コーンと枝豆のフリッター                  | 米<br>さとう、米油<br>ポテトチップス                            | 野菜ウエハース                                       |
| 25水 | 中華おこわ(センター炊飯)<br>ミニゼリー(洋なし)<br>豆腐の中華スープ<br>揚げ鶏香味だれ                      | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐、ハム<br>若鶏竜田揚げ                  | にんじん、えだまめ、干しいたけ<br>たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ねぎ<br>ねぎ、しょうが | 米、もち米、さとう、米油<br>果物ミニゼリー(洋なし)<br>米油<br>さとう、米油      | ミニカルテツスティック                                   |
| 26木 | 委託弁当<br>ごはん<br>赤しそ粉<br>えびカツレツ<br>切干大根煮<br>マカロニサラダ和風<br>りんごゼリー           | 牛乳<br>えびカツレツ                                 | 赤しそ粉<br>切干大根、にんじん<br>キャベツ、きゅうり、コーン                      | ごはん<br>大豆油<br>さとう<br>マカロニ、和風ドレッシング<br>りんごゼリー      | カリポテミニ  |
| 27金 | 委託弁当<br>ごはん<br>野菜ふりかけ<br>照焼ソースハンバーグ<br>ペンネミートソース<br>フレンチサラダ<br>りんごブチケーキ | 牛乳<br>ハンバーグ                                  | 野菜ふりかけ<br>たまねぎ、にんじん、パスタソース、トマトケチャップ<br>キャベツ、コーン         | ごはん<br>照焼きダレ<br>ペンネ<br>フレンチドレッシング<br>りんごブチケーキ     | 一口しようゆせんべい                                    |
| 28土 | エッグパン<br>一口チーズ<br>オレンジ  | 白桃<br>豆乳<br>チーズ                              | オレンジ  | パン、マヨネーズ  |   |
| 30月 | 委託弁当<br>ごはん<br>赤しそ粉<br>鶏肉のさっぱり照焼<br>じゃがいもそばろ煮<br>小松菜ともやし和え<br>ホワイトゼリー   | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉                               | たまねぎ、枝豆<br>小松菜、にんじん、もやし                                 | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも、さとう<br>さとう<br>ホワイトゼリー         | 野菜かりんとう                                       |
| 31火 | 委託弁当<br>ごはん<br>野菜ふりかけ<br>牛肉コロケ<br>白松菜ソテー<br>人参サラダ<br>りんごゼリー             | 牛乳<br>ハム                                     | 野菜ふりかけ<br>白菜、小松菜、コーン<br>にんじん、キャベツ、枝豆                    | ごはん<br>牛肉コロケ、大豆油<br>サラダ油<br>野菜ドレッシング<br>りんごゼリー    | 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。