

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 ふだま汁 甘酢和え 鉄火みそ	牛乳 鶏肉、油揚げ しらす干し 大豆、豚肉、みそ	大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく	ごはん たまご、米油 さとう さとう、米油	星っ子
2火	ごはん 豆腐のすまし汁 磯香和え じゃがいもの炒め物	牛乳 豆腐、かまぼこ きざみのり まぐろ油漬け	にんじん、みつば、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン	ごはん さとう じゃがいも、さとう、米油	かみかみおやつ 3-5歳児：きらず揚げ 0-2歳児：野菜ウエハース
3水	ごはん とうもろこし薄くず汁 ひじきサラダ 豚丼	牛乳 鶏肉、豆腐 ひじき、干しえび 豚肉、かまぼこ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ きゅうり、にんじん たまねぎ、こんにゃく、にんじん	ごはん でんぶん、米油 卵無しマヨネーズ、さとう さとう、米油	みかんゼリー
4木	中華麺 塩ラーメン 切干大根のサラダ 春巻き	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、とうもろこし きゅうり、にんじん、切干し大根 春巻き	中華麺 でんぶん、米油 ごま、さとう、ごま油 米油	カリボテミニ
5金	ごはん 吉野汁 金平ごぼう さばの塩焼き	牛乳 生揚げ、鶏肉 豚肉 さば	大根、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、いんげん	ごはん でんぶん、米油 ごま、さとう、ごま油、米油	レモンタルト
6土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ポークウインナー チーズ	オレンジ	おにぎり	
8月	ごはん 備蓄用ふりかけ いりどり おぐらの和え物 豆腐団子	牛乳 鶏肉、はんぺん まぐろ油漬け、かつおぶし とうふだんご	だいこんぼろふりかけ にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ ほうれん草、オクラ、にんじん	ごはん さとう、米油 さとう	さくらんぼゼリー
9火	ごはん(各園炊飯) 中華飯 パンパンジー しゅうまい	牛乳 豚肉 ささみ 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 もやし、きゅうり、にんじん	米 でんぶん、米油 さとう、ごま、ごま油	カルテツおさかなサブレ
10水	ごはん 生揚げのみそ汁 ひじきの炒め煮 だし巻き卵 ミニゼリー(りんご)	牛乳 生揚げ、みそ 鶏肉、油揚げ、ひじき だし巻きたまご	大根、しめじ、にんじん、ねぎ にんじん、えだまめ	ごはん じゃがいも さとう、米油 ミニゼリー(りんご)	一口しょうゆせんべい
11木	スライスパン ブルーベリージャム 鶏肉のトマト煮込み キャロットサラダ 白身魚フリッター	牛乳 鶏肉 白身魚フリッター	たまねぎ、トマト、黄ピーマン、パセリ にんじん、とうもろこし、えだまめ	スライスパン ブルーベリージャム さとう、オリーブ油 さとう、米油	水族館クッキー
12金	ごはん そうめん汁 いんげんの炒め煮 ごぼう入りつくね	牛乳 鶏肉、かまぼこ ベーコン	にんじん、ほうれん草、干しいたけ いんげん、にんじん ごぼう入りつくね	ごはん そうめん、米油 さとう、米油	ピーチゼリー
13土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ポークウインナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
15月	ごはん けんちん汁 枝豆サラダ 揚げ鶏の野菜あんかけ	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏肉	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ キャベツ、えだまめ、きゅうり、にんじん 赤ピーマン、もやし	ごはん でんぶん、米油 さとう、米油 米油、でんぶん、さとう	ミニ野菜スティック
16火	五目ごはん(センター炊飯) じゃがいものつばい汁 さんまのおかか煮	牛乳 鶏肉、油揚げ 豚肉、かまぼこ さんまのおかか煮	にんじん、こんにゃく、ごぼう、しめじ、干しいたけ こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	米、さとう、米油 じゃがいも、でんぶん	胚芽スティック 野菜&果物ジュース
17水	ごはん ワントンスープ きゅうりのごまじょうゆ和え ビーフンの炒め煮	牛乳 鶏肉 豚肉	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ 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 ワントン、米油 さとう、ごま、ごま油 ビーフン、さとう、米油	ヨーグルト
18木	ソフト麺 ミートソース ツナサラダ チキンナゲット 型抜きチーズ	牛乳 豚肉、豚レバー まぐろ油漬け チキンナゲット チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ソフト麺 さとう、米油 さとう、米油	星のせんべい
19金	ごはん 白みそ汁 彩り和え 高野豆腐の煮物	牛乳 みそ、油揚げ 鶏肉、ちくわ、高野豆腐	ごまつな、大根、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ にんじん、いんげん、干しいたけ	ごはん さとう、米油	ミニどうぶつビスケット
20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	
22月	ごはん 沢煮碗 小松菜の和え物 そぼろごはん	牛乳 豆腐、豚肉、くきわかめ ささみ 鶏肉	大根、にんじん、みつば ごまつな、もやし たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ごはん 米油 さとう さとう、米油	おから入り揚げあられ
23火	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 子持ちししゃもフライ	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け 子持ちししゃもフライ	たまねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、パセリ たまねぎ、いんげん、とうもろこし、赤ピーマン	ロールパン じゃがいも、さとう、米油 マカロニ、オリーブ油 米油、さとう	お米のパパロア
24水	ごはん(各園炊飯) カレーライス 福神漬サラダ 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	たまねぎ、にんじん、トマト、バナナ、りんご キャベツ、福神漬、きゅうり コーンと枝豆のフリッター	米 じゃがいも、バター、こむぎこ、米油	野菜かりんとう
25木	ごはん もやしのスープ ナムル 酢豚	牛乳 豆腐、鶏肉 豚肉	もやし、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ ほうれん草、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ごはん 米油 さとう、ごま、ごま油 米油、さとう、でんぶん	ミニカルテツスティック
26金	ごはん 五目汁 干草和え チキンのマーマレード煮	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ	ごはん 米油 さとう マーマレード、米油	かぼちゃマフィン
27土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ポークウインナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
29月	ごはん マーボー豆腐 ごま酢サラダ きょうざ ミニゼリー(洋なし)	牛乳 豆腐、豚肉、みそ まぐろ油漬け	ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、にんじん きょうざ	ごはん さとう、でんぶん、米油 ごま、ごま油 ミニゼリー(洋なし)	こめ棒
30火	チキンライス(センター炊飯) わかしの豆乳スープ れんこんサンドフライ	牛乳 鶏肉 豆乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、とうもろこし、にんじん、マッシュルーム れんこんサンドフライ	ごはん アルファード米、さとう、オリーブ油 じゃがいも 米油	畑のクラッカー 発酵乳65ml

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。