



2023年6月 保育園給食献立表

給食回数 26 回

東郷町給食センター（保育園）

給食日	主な食品とその動き 献立名	牛乳(2群)	赤の仲間 (血や肉や骨になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類
1	木 ソフト麺 肉みそかけ ゆかりあえ パインアップル	牛乳	豚肉,大豆,赤みそ		にんじん 赤しそ	しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり パインアップル	ソフト麺 きび砂糖,でんぷん	米ぬか油
2	金 ごはん とうふ豆腐とわかめのすまし汁 さば銀紙焼き こまつな小松菜のしらすあえ	牛乳	鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ わかめ さば,みそ			たけのこ,しいたけ もやし,きゅうり	ごはん 砂糖,米粉 きび砂糖	米ぬか油
3	土 ウインナーロール やさしい野菜&りんごのジュース				緑の野菜ジュース		ウインナーロール	
5	月 ごはん たまご卵とレタスのスープ こめこ米粉のささみカツ アスパラとツナのあえもの	牛乳	鶏肉,鶏卵 鶏肉,大豆 まぐろ油漬		にんじん にんじん,グリーンアスパラガス	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,レタス キャベツ	ごはん でんぷん じゃがいも,米粉,でんぷん,砂糖 きび砂糖	米ぬか油,ごま油 植物油,米ぬか油
6	火 りんごパン じゃが芋の豆乳ポタージュ チキンのパーベキューソース ハムサラダ	牛乳	ショルダーベーコン,豆乳 鶏肉 チキンハム		にんじん,パセリ 赤ピーマン	たまねぎ しょうが,たまねぎ,にんにく(有機),りんご,レモン果汁 キャベツ,きゅうり,ゆず果汁	りんごパン じゃがいも(有機),米粉,砂糖,でんぷん 三温糖 三温糖	米ぬか油,植物油 オリーブ油
7	水 ごはん ほいこーろー回鍋肉 しゅうまい ほうれん草のナムル	牛乳	豚肉,赤みそ 豚肉		にんじん,ピーマン,赤ピーマン ほうれん草,にんじん	にんにく(有機),たまねぎ,キャベツ たまねぎ,しょうが もやし	ごはん でんぷん 小麦粉,でんぷん,砂糖 三温糖	米ぬか油 ごま油
8	木 ごはん かぼちゃのみそ汁 サーモンフライ柚子ソース さんしょく三色あえ	牛乳	油揚げ,白みそ 鮭,大豆		にんじん,かぼちゃ にんじん	たまねぎ,大根,ねぎ ゆず果汁 たくあん,きゅうり,もやし	ごはん 小麦粉,でんぷん,砂糖 きび砂糖	米ぬか油 米ぬか油
9	金 とうごうちようさんまい東郷町産米のごはん やさいと雑穀のかむふりかけ だんごあおなしるえび団子と青菜のすまし汁 きゅうりとツナのごま酢あえ あじさいゼリー	牛乳	かつお節 鶏肉,えび,魚肉すり身 まぐろ油漬		だいこん葉,トマト,モロヘイヤ,かぼちゃ にんじん,小松菜(有機)	とうもろこし たまねぎ,しいたけ きゅうり,はくさい あじさいゼリー	ごはん うるち米,ひえ,砂糖,でんぷん,じゃがいも でんぷん,砂糖 きび砂糖	米ぬか油,豚脂 ごま
10	土 委託弁当 ごはん サーモンフライ 豚肉と小松菜の中華煮 一口ゼリー 蒸しかぼちゃ	牛乳	サーモンフライ 豚肉		たまねぎ 小松菜 かぼちゃ	ごはん 揚げ油 フルーツゼリー		
12	月 ごはん ワンタンスープ ゆーりんちー油淋鶏 ちゅうか中華サラダ	牛乳	鶏肉 鶏肉 チキンハム		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,きくらげ,もやし きゅうり,もやし	ごはん 小麦粉 でんぷん,三温糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 ごま油
13	火 ぶた豚きのご丼 あつやたまご厚焼き卵のあんかけ きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉 鶏卵			しょうが,たまねぎ,まいたけ,しめじ,えのきたけ きゅうり	麦ごはん 砂糖,でんぷん 三温糖	米ぬか油 植物油 ごま油,ごま
14	水 ごはん よしのじる吉野汁 いりどり キャベツの昆布あえ	牛乳	豚肉,生揚げ,型抜きかまぼこ 鶏肉 まぐろ油漬,大豆	まこんぶ	にんじん,みつば にんじん	こんにゃく,れんこん,ごぼう,しいたけ キャベツ,きゅうり	ごはん さといも,でんぷん 砂糖 三温糖,でんぷん	米ぬか油
15	木 しらたま白玉うどん ごもく五目あんかけうどんの具 ゆうきこまつなこめこ有機小松菜の米粉かき揚げ わかめときゅうりの酢のもの	牛乳	鶏肉,型抜きかまぼこ		にんじん にんじん,小松菜(有機)	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,ねぎ たまねぎ きゅうり	白玉うどん でんぷん 米粉 きび砂糖	米ぬか油 米ぬか油
16	金 ごはん ドライカレー あじフリッター とうごうちようさん東郷町産とうもろこし	牛乳	牛肉,豚肉 めあじ	おきあみ,あおのり	にんじん	たまねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉 きび砂糖	米ぬか油 大豆油
17	土 ディナーロール ぶどうやさしい野菜ジュース				紫の野菜ジュース		ディナーロール	

太字の食材は、愛知県産です。下線の食材は東郷町産です。斜体の食材は公費で負担しています。《都合により、献立内容が変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》



2023年6月 保育園給食献立表

給食回数 26 回

東郷町給食センター（保育園）

給食日	主な食品とその働き 献立名	牛乳(2群)	赤の仲間 (血や肉や骨になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類
19 月 食育の日	キャロットピラフ	牛乳	ウインナー		にんじん,ピーマン	たまねぎ	うるち米	米ぬか油,オリーブ油
	オニオンスープ		ショルダーベーコン		にんじん,パセリ	新たまねぎ,しめじ		米ぬか油
	パリパリサラダ		大豆		赤ピーマン	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,きび砂糖	植物油,オリーブ油
	がまごおり 蒲郡みかんゼリー					蒲郡みかんゼリー		
20 火	ごはん	牛乳					ごはん	
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		にんじん,みつば	大根,しいたけ	さといも,でんぷん	米ぬか油
	いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖,でんぷん	
	あおな 青菜とささみのあえ物		ササミオイル漬		小松菜(有機),にんじん	キャベツ	きび砂糖	
21 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	さけ 鮭ボールの中華スープ		鮭,魚肉すり身,豚肉		しそ,にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,れんこん,はくさい,ねぎ	砂糖,でんぷん	植物油,豚脂
	ぎょうざ		豚肉		にら	キャベツ,しょうが	でんぷん,砂糖,小麦粉	豚脂,ごま油,植物油
	ハンサンスー		ロースハム			きゅうり(有機),もやし	はるさめ,三温糖	ごま油
22 木	ごはん	牛乳					ごはん	
	なめこ汁		鶏肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,小松菜(有機)	大根,なめこ,ねぎ		米ぬか油
	ひれかつ		豚肉				小麦粉,米粉,三温糖	米ぬか油
	キャベツのおかかあえ		かつお節		にんじん	キャベツ		
23 金 にこにこ 給食の日	ミート丼	牛乳	牛肉		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,セロリ,マッシュルーム,にんにく	ごはん,でんぷん	米ぬか油,大豆油
	ぶどう野菜ジュース				紫の野菜ジュース			
	さつま芋と南瓜のサラダ				かぼちゃ	たまねぎ	さつまいも,三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ
	フルーツミックス					ハインアップル,黄桃,りんご	砂糖	
24 土	委託弁当	牛乳	鶏肉 ツナ		ブロッコリー とうもろこし 枝豆 にんじん オレンジ		ごはん 揚げ油 でんぷん ノンエッグ大豆マヨネーズ	
	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーと枝豆のサラダ 人参しりしり風 果物							
26 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	すまし汁		鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ		にんじん,みつば	たけのこ,しいたけ		米ぬか油
	とうふだんご 豆腐団子		豆腐,鶏肉	ひじき,あおのり	にんじん	たまねぎ,ごぼう,ねぎ,しょうが	でんぷん,小麦粉,三温糖	豚脂,植物油
	こまつな 小松菜と海藻のサラダ		まぐろ油漬	ひじき,茎わかめ,こんぶ	にんじん,小松菜(有機)	キャベツ,とうもろこし	きび砂糖	
27 火	ごはん	牛乳					ごはん	
	ごもくちゅうか 五目中華スープ		鶏肉		にんじん,小松菜(有機)	えのきたけ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
	なまあ 生揚げの中華煮		豚肉,生揚げ		赤ピーマン	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
	はんぱんじ 棒々鶏サラダ		ササミオイル漬			レモン果汁,もやし,きゅうり(有機)	三温糖	ごま油,練りごま
28 水	ひじきごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ	うるち米,もち米	米ぬか油
	とんじる 豚汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油
	とまぎ 土佐酢あえ		かつお節		みつば	きゅうり(有機),もやし		
	ヨーグルト			ヨーグルト				
	代替:りんごゼリー						りんごゼリー	
29 木	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン	
	いた 炒めビーフン		豚肉,はんぺん		にんじん	たまねぎ,もやし,キャベツ,しょうが	三温糖,ビーフン	米ぬか油
	れんこんチップス					れんこん		米ぬか油
	チンゲンサイの中華あえ		ササミオイル漬		チンゲン菜,にんじん	もやし	三温糖	ごま油
30 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	なすのみそ汁		豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん	たまねぎ,なす,ねぎ		米ぬか油
	てりやきハンバーグ		豚肉,大豆			たまねぎ	小麦粉,でんぷん	
	きりぼしだいこん 切干大根のごまマヨサラダ		チキンハム			切干大根,キャベツ,きゅうり(有機)		ごま,ノンエッグ大豆マヨネーズ



6月は食育月間です。「食育」という言葉、皆さんは聞いたことがありますか?「食育基本法」という法律で「食育」とは、生きる上での基本であって、健全な食生活を実践できる人を育てるもの、としています。

特に幼少期の食生活は非常に重要視されており、これから子どもたちが自立していく中で、自分自身の適切な食事を考え、選ぶことができる土台となります。

朝ごはんを食べたり、家族団らんで食事をすること、地元の食材を食べること、栄養バランスを考えること・・・ご家族で取り組めるような「食育」をこの機会に是非、実践してみてくださいね。

今月の地産地消食材

愛知県産

豚肉、豆腐、油揚げ、鶏卵
赤みそ 白みそ、大豆
たまねぎ、チンゲン菜、もやし
みつば、切干大根

東郷町産

ごはん、じゃがいも(有機)キャベツ、
きゅうり(有機)、小松菜(有機)
たまねぎ、とうもろこし、なす
トマト、にんにく(有機)

旬の食材として、今年東郷町産のとうもろこしが登場します。子どもたちのために、農家の方が一生懸命作ってくれました。鮮度の良い食材をいただけること、地産地消のメリットの一つですね。その他にも町内で有機栽培されたきゅうりや小松菜なども提供します。



太字の食材は、愛知県産です。下線の食材は東郷町産です。斜体の食材は公費で負担しています。《都合により、献立内容が変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》