



2023年 7月

保育園給食献立表



給食回数 25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		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 土	ディナーロールパン							ディナーロールパン	
	やさい野菜&りんごのジュース				緑の野菜ジュース				
3 月	ごはん							ごはん	
	にく肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ,こんにゃく	じゃがいも,きび糖		米ぬか油	
	あじの南蛮漬	めあじ			たまねぎ	でんぷん,きび糖		米ぬか油	
	こまつな小松菜のごまあえ			にんじん,小松菜	もやし	きび糖		ごま	
4 火	マーボーなす丼	豚肉,赤みそ		にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,なす,ズッキーニ,ねぎ	ごはん,三温糖,でんぷん		米ぬか油,ごま油	
	モロヘイヤのスープ	鶏肉		にんじん,モロヘイヤ	えのきたけ,もやし			米ぬか油	
	メロン				メロン				
5 水	りんごパン							りんごパン	
	きのこのスープ	豚肉,豆腐		にんじん,パセリ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,えのきたけ,しめじ,まいたけ			米ぬか油	
	かぼちゃ入りオムレツ	鶏卵,鶏肉		かぼちゃ		でんぷん,三温糖		米ぬか油,植物油	
	コーンサラダ	チキンハム		赤ピーマン	キャベツ,きゅうり(有機),とうもろこし	三温糖		コーンクリームドレッシング	
6 木	ちゅうか中華そば							中華そば	
	ごもく五目しょうゆラーメンの具	豚肉,かつお節		にんじん,チンゲン菜	にんにく,しょうが,たけのこ,きくらげ,キャベツ,ねぎ	でんぷん		米ぬか油,豚脂	
	チキンボールの甘酢あん	鶏肉			たまねぎ	でんぷん,三温糖			
	あおな青菜ともやしのナムル		しらす	小松菜,にんじん	もやし	きび糖		ごま油	
7 金	ごはん							ごはん	
	たなばた汁	鶏肉,型抜きかまぼこ		にんじん,みつば	大根,しいたけ	そうめん		米ぬか油	
七夕献立の日	お星さまハンバーグ	鶏肉,大豆,豚肉		トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが,ゆず果汁	砂糖,でんぷん		豚脂	
	オクラとりのあえもの		きざみのり	オクラ,にんじん	キャベツ	きび糖			
8 土	委託弁当								
	ごはん							ごはん	
	肉団子の野菜あんかけ	国産鶏豚肉団子	ツナ		にんじん たまねぎ 小松菜 大根			ごはん	
	ブロッコリーのマヨサラダ				ブロッコリー	とうもろこし		ノンエッグ大豆マヨネーズ	
	大根ツナ煮								
	ダイスゼリー								
10 月	ごはん							ごはん	
	ちゅうか中華コーンスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん		米ぬか油	
	れんこんのはさみ揚げ	鶏肉,大豆			れんこん,たまねぎ,しいたけ	でんぷん,小麦粉		米ぬか油	
	ツナときゅうりの中華あえ	まぐろ油漬		赤ピーマン	きゅうり(有機),キャベツ	三温糖		ごま油	
11 火	ぶたどん豚丼	豚肉			たまねぎ,しょうが	麦ごはん		米ぬか油	
	えび団子と青菜のすまし汁	鶏肉,えび,魚肉すり身		にんじん,チンゲン菜	たけのこ,たまねぎ,しいたけ	でんぷん		米ぬか油,豚脂	
	だいこん大根サラダ			にんじん	大根,きゅうり(有機)	三温糖		米ぬか油	
12 水	ミルクロールパン							ミルクロールパン	
	や焼きそば	豚肉,魚肉すり身,大豆		にんじん	たまねぎ,もやし,キャベツ	三温糖,焼きそば麺,でんぷん		米ぬか油,植物油	
	ゆーりんちー油淋鶏	鶏肉				でんぷん,三温糖		米ぬか油	
	すいか				すいか				
13 木	ごはん							ごはん	
	やさい野菜&りんごのジュース				緑の野菜ジュース				
	なまあげ,こまつな生揚げと小松菜のみそ汁	豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,小松菜	大根,えのきたけ			米ぬか油	
にこにこ給食の日	れんこん入りつくね	鶏肉,大豆			れんこん,たまねぎ,とうもろこし,しょうが	でんぷん,てんさい糖		植物油	
	ササミとオクラの和風サラダ	ササミオイル漬		にんじん,オクラ,赤ピーマン	キャベツ,とうもろこし,たまねぎ	でんぷん,きび糖		植物油,米ぬか油	
14 金	なつやさい,こめこ夏野菜の米粉カレー	豚肉		にんじん,トマト,ピーマン(有機),かぼちゃ	たまねぎ,なす,ズッキーニ,にんにく,りんご	ごはん,でんぷん,さつまいも,三温糖,米粉		米ぬか油,植物油	
	ハムサラダ	チキンハム		赤ピーマン	キャベツ,きゅうり(有機),ゆず果汁	三温糖		オリーブ油,米ぬか油	
	とうにゅう豆乳フルーツ寒天	豆乳			もも,パインアップル	砂糖		植物油	
15 土	ココアメロンパン							ココアメロンパン	
	ぶとう野菜ジュース				紫の野菜ジュース				
18 火	とうごうちやうきんこめ東郷町産米のごはん							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	
	ぶりの三河みりん焼き	ぶり			しょうが	てんさい糖,でんぷん			
	とうごうちやうきんこめ東郷町産米のタルト	鶏卵,大豆	牛乳			小麦粉,砂糖,米粉		植物油	
	だいがえ:シークワサータルト	大豆,豆乳			シークワサー果汁	砂糖,米粉		植物油	
19 水	クロスロールパン							クロスロールパン	
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ,セロリ,マッシュルーム,キャベツ,ズッキーニ			米ぬか油	
	チキンナゲット	鶏肉,大豆				三温糖,でんぷん,小麦粉,米粉		植物油	
	ポテトサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり(有機),とうもろこし	じゃがいも,三温糖		米ぬか油,ノンエッグ大豆マヨネーズ	

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 7月

保育園給食献立表



給食回数 25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 （-）	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
20	木 ぎゅうどん 牛しぐれ丼 なめこ汁 きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	牛肉 鶏肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん、小松菜	しょうが、ごぼう、ねぎ 大根、なめこ、ねぎ	麦ごはん、きび糖	米ぬか油 ごま油、ごま
21	金 ごはん たいこん 大根のそぼろ煮 ほうれん草のおかかあえ れいどう 冷凍みかん やさしいふりかけ	牛乳	豚肉、焼き豆腐、型抜きかまぼこ、油揚げ かつお節		にんじん ほうれん草、にんじん	しょうが、大根、こんにゃく、こねぎ もやし みかん	ごはん きび糖、でんぷん きび糖	米ぬか油
22	土 委託弁当 菜飯ごはん さばの竜田揚げ じゃがいもの和風サラダ こんにゃくの甘辛炒め オレンジ	牛乳	さば		菜飯の素 じゃがいも ミックスベジタブル ブロッコリー にんじん オレンジ		ごはん でんぷん 揚げ油 和風ドレッシング こんにゃく	
24	月 ごもく 五目ごはん もすくスープ とりてん 鶏天 ミニみかんゼリー	牛乳	鶏肉、ちくわ 豚肉、豆腐 もすく 鶏肉		にんじん、みつば にんじん、小松菜	たけのこ、こんにゃく、しいたけ えのきたけ、ねぎ しょうが	うるち米、もち米 三温糖、米粉 ミニみかんゼリー	米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油
25	火 ソフト麺 ミートソース ほしがた 星型ポテトフライ にんじんとツナのサラダ	牛乳	豚肉、大豆 まぐろ油漬		にんじん、トマト、ピーマン にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく きゅうり（有機）、キャベツ	ソフト麺 でんぷん、米粉、砂糖 じゃがいも、米粉	米ぬか油、植物油 植物油 オリーブ油
26	水 ごはん とうふ 豆腐とわかめのすまし汁 いわしのしょうがに いわしの生姜煮 ゆかりあえ	牛乳	鶏肉、豆腐、型抜きかまぼこ いわし	わかめ		たけのこ、しいたけ しょうが	ごはん 砂糖、でんぷん	米ぬか油
27	木 バーガーパンズ かぼちゃの米粉豆乳スープ こくさんぶた 国産豚のコロケ ほうれん草とハムのサラダ	牛乳	豆乳 豚肉、大豆 チキンハム		にんじん、かぼちゃ、パセリ ほうれん草、赤ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、ズッキーニ たまねぎ えのきたけ、まいたけ、しめじ	バーガーパンズ 米粉、砂糖、でんぷん じゃがいも、砂糖、小麦粉でんぷん	米ぬか油、植物油 米ぬか油、豚脂 オリーブ油
28	金 ごはん ちゅうとら 中華豆腐汁 にんじんしゅうまい きりぼた 切干大根の中華あえ	牛乳	鶏肉、豆腐 魚肉すり身 ササミオイル漬		にんじん にんじん	たけのこ、ねぎ、たまねぎ たまねぎ 切干だいこん、きゅうり（有機）、とうもろこし	ごはん 小麦粉、でんぷん、砂糖	米ぬか油 豚脂、ごま油 ごま油
29	土 クリームパン やさしい 野菜&りんごのジュース				緑の野菜ジュース		クリームパン	
31	月 ベーコンとえびのパエリア オニオンスープ しろみぎかな 白身魚フライ フローズンヨーグルト だいがえ 代替：ももゼリー	牛乳	ベーコンえび 鶏肉 すけとうだら、大豆 ヨーグルト		トマト にんじん、パセリ	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム たまねぎ、しめじ レモン果汁	砂糖、うるち米 小麦粉でんぷん、三温糖	米ぬか油、オリーブ油 米ぬか油 米ぬか油

今月の給食では、7月7日に七タメニューとして星型ハンバーグ、天の川をみたてたそうめん汁、星型をイメージしたオクラが入った和え物を提供します。オクラの形はどうなっているかな？などと家庭で話題にしてみるのも良いですね。

夏は塩分、水分が汗とともに失われます。暑さで食欲が落ち、冷たい飲み物やアイスクリーム・かき氷といった甘いものを食べてしまうことも多い季節です。甘いものをたくさん取ると、特にビタミンB群が消費され不足しがちになります。また、暑さによる疲労やストレスでビタミンCなども消費されます。ビタミンB群は豚肉やレバー、ビタミンCはキウイやトマトに豊富なので、積極的に食べて夏を元気に乗り切りましょう！



◆◆愛知県産食材の紹介◆◆

豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、大豆、キャベツ、チンゲン菜、みつば、もやし、小松菜、パセリ
切干大根、うるち米



◆◆東郷町産食材の紹介◆◆

ごはん、麦ごはん、なす、ズッキーニ、トマト、米粉、きゅうり、にんにく



やってみよう！夏バテ予防の食生活



冷たいものの食べすぎ・飲みすぎは胃腸の調子が悪くなります。食べる量を決めて、美味しく楽しく食べましょう。



朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。しっかり食べましょう！味噌汁は、塩分も水分も補給できるので良いですよ。



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類やミネラル、水分がたっぷり含まれます。すいかやきゅうりなどは、おやつにおすすめです。