



2023年 8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		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	火	あげや揚げ焼きそば	牛乳	豚肉	にんじん			揚げ焼きそば	
		バリそばあんかけ		豚肉		たまねぎ, たけのこ, しいたけ, きくらげ, キャベツ	三温糖, でんぷん	米ぬか油	
		ぎょうざ			にら	キャベツ, しょうが	でんぷん, 砂糖, 小麦粉	豚脂, ごま油	
		チンゲン菜のじゃこナムル			しらす, きざみのり	チンゲン菜	もやし	三温糖	ごま油
2	水	ごはん	牛乳	豚肉, 油揚げ, 大豆, 白みそ	にんじん			ごはん	
		ごじる呉汁		鶏肉		なす, こんにゃく, ねぎ	さといも	米ぬか油	
		とりにく 鶏肉のおろしソース				大根	でんぷん		
		かいそう 海藻サラダ		まぐろ油漬	ひじき, 茎わかめ, こんぶ	大根, きゅうり (有機), とうもろこし	三温糖	オリーブ油	
3	木	とうごうちようさんこめ 東郷町産米のごはん	牛乳	めあじ				ごはん	
		アジフライ		鶏肉, 豆腐	にんじん	たまねぎ, しいたけ, とうもろこし, ねぎ	小麦粉, でんぷん	米ぬか油	
		とうもろこしの薄くす汁					でんぷん	米ぬか油	
		おきなわけんさん 沖縄県産パインゼリー					沖縄県産パインゼリー		
4	金	ごはん	牛乳	鶏肉, 油揚げ	にんじん, みつば	大根, しいたけ		ごはん	
		のっぺい汁		豚肉	にんじん	たまねぎ, しょうが, キャベツ	さといも, でんぷん	米ぬか油	
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め				パインアップル, 黄桃, りんご	でんぷん	米ぬか油	
		フルーツミックス					砂糖		
5	土	ウインナーロール						ウインナーロール	
		ぶどう野菜ジュース			紫の野菜ジュース				
7	月	とうもろこしごはん	牛乳	鶏肉	にんじん, みつば	とうもろこし		うるち米, もち米	米ぬか油
		けんちん汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ	にんじん	ごぼう, 大根, こんにゃく		米ぬか油	
		さばの甘味噌かけ		さば, 赤みそ	しょうが	きび糖, でんぷん			
8	火	ちゅうか 中華そば	牛乳	豚肉, えび, なた, 豆乳	にんじん, チンゲン菜	しなちく, キャベツ, ねぎ		中華そば	
		ながさき 長崎ちゃんぽん		鶏肉		しょうが, にんにく	砂糖, でんぷん	米ぬか油, 豚脂	
		とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ				すいか	でんぷん	米ぬか油	
		すいか							
9	水	ごはん	牛乳	豚肉, 極細かまぼこ	にんじん	ごぼう, 大根, しいたけ, ねぎ		ごはん	
		さわに 沢煮わん		絹生揚げ, 豚肉, 豚しぼり, 赤みそ		しょうが	きび糖, でんぷん	米ぬか油	
		きぬなまあ 絹生揚げの肉みそかけ			しらす	小松菜	もやし, きゅうり (有機)	きび糖	
		こまつな 小松菜のしらすあえ							
10	木	りんごパン	牛乳	ウインナー	にんじん, かぼちゃ, パセリ	たまねぎ		りんごパン	
		かぼちゃ 南瓜とウインナーのカレースープ		鶏卵			砂糖, でんぷん	植物油	
		オムレツ トマトソース		まぐろ油漬		キャベツ, きゅうり (有機), とうもろこし	三温糖	オリーブ油	
		ツナコーンサラダ							
12	土	委託弁当	牛乳	鶏肉 豚肉 ツナ	しょうが キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし グリンピース 黄桃シロップ煮			ごはん でんぷん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも 野菜と雑穀のかむふりかけ	
		ごはん 鶏唐揚げ 肉野菜炒め マッシュポテト 野菜と雑穀のかむふりかけ 黄桃シロップ煮							
14	月	委託弁当	牛乳	キャベツメンチカツ ツナ	たまねぎ ピーマン チンゲン菜 キャベツ にんじん パインシロップ煮			ごはん 揚げ油 スパゲティー 炒め油 砂糖 野菜と雑穀のかむふりかけ	
		ごはん キャベツメンチカツ ナポリタンスパゲティー チンゲン菜ツナ和え パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ							
15	火	委託弁当	牛乳	高野豆腐 ツナ	いんげん にんじん 大根 小松菜 とうもろこし 黄桃シロップ煮			ごはん 野菜コロッケ 揚げ油 砂糖 フレンチドレッシング 野菜と雑穀のかむふりかけ	
		ごはん 野菜コロッケ 高野豆腐の旨煮 大根サラダ 野菜と雑穀のかむふりかけ 黄桃シロップ煮							
16	水	委託弁当	牛乳	ヒしかつ 豚肉	キャベツ にんじん 大根 ピーマン とうもろこし パインシロップ煮			ごはん 揚げ油 オタフク焼きそば 炒め油 マリネドレッシング ゆかり	
		ごはん ヒしかつ オタフク焼きそば 大根マリネサラダ ゆかり パインシロップ煮							
17	木	委託弁当	牛乳	豚肉 ツナ 杏仁豆腐	切干大根 にんじん いんげん キャベツ チンゲン菜 とうもろこし 黄桃シロップ煮			ごはん ハートコロッケ 揚げ油 砂糖 フレンチドレッシング 野菜と雑穀のかむふりかけ	
		ごはん ハートコロッケ 切干大根煮 フレンチサラダ 野菜と雑穀のかむふりかけ 杏仁豆腐							

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 8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
18 金	委託弁当 ごはん 南瓜挽肉フライ 豚すき煮 春雨サラダ 野菜と雑穀のかむふりかけ 国産みかんゼリー	牛乳	南瓜挽肉フライ	豚肉 ツナ	白菜 たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 国産みかんゼリー		ごはん 揚げ油 砂糖 春雨 フレンチドレッシング 野菜と雑穀のかむふりかけ	
19 土	ハムブレッド やさしい野菜&りんごのジュース				緑の野菜ジュース		ハムブレッド	
21 月	お好みどんぶり とうふだんご 豆腐団子 オクラとりのりあえもの	牛乳	鶏肉,まぐろ油漬 豆腐,鶏肉	ひじき,あおのり	にんじん オクラ,にんじん	しいたけ たまねぎ,ごぼう,ねぎ,しょうが キャベツ	ごはん でんぷん,小麦粉,三温糖 きび糖	豚脂,植物油
22 火	クロロールパン なつやさい夏野菜のスープ えびカツ コールスローサラダ	牛乳	ショルダーベーコン えび,大豆		にんじん,ピーマン(有機) にんじん,パセリ	にんにく,たまねぎ,セロリ, ズッキーニ たまねぎ キャベツ,とうもろこし	クロロールパン じゃがいも でんぷん,てんさい糖,小麦粉 三温糖	米ぬか油 植物油,米ぬか油 フレンチドレッシング
23 水	ピピンパ <sup>どん</sup> わかめスープ ほうれん草 <sup>そう</sup> のナムル	牛乳	牛肉 わかめ		にんじん ほうれん草,にんじん	にんにく,たけのこ,ぜんまい,ねぎ たまねぎ,えのきたけ,ねぎ もやし	麦ごはん,三温糖 三温糖	米ぬか油,ごま 米ぬか油 ごま油
24 木	ひじきごはん やさしい野菜&りんごのジュース じゃがいものみ <sup>しる</sup> ぞ汁 とり鶏つくね		鶏肉,油揚げ 鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ 鶏肉	ひじき	にんじん,みつば にんじん	たけのこ たまねぎ,大根	うるち米,もち米 じゃがいも きび糖,でんぷん	米ぬか油 米ぬか油
25 金	ごはん はるさめスープ ふた <sup>にく</sup> 豚肉とピーマンの細切り炒め れい <sup>とう</sup> 冷凍みかん	牛乳	鶏肉 豚肉		にんじん,チンゲン菜 ピーマン(有機),赤ピーマン	しいたけ,ねぎ にんにく,たけのこ みかん	ごはん はるさめ 三温糖,でんぷん	米ぬか油 米ぬか油
26 土	委託弁当 ごはん 鶏唐揚げ 肉じゃが ナムル たまごふりかけ パインシロップ煮	牛乳	鶏肉 豚肉		しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 チンゲン菜 こんにゃく パインシロップ煮		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 炒め油 ごま ごま油 たまごふりかけ	
28 月	とうご <sup>う</sup> ち <sup>ょう</sup> さん <sup>こめ</sup> 東郷町産米のごはん とうが <sup>ん</sup> のそぼろ煮 とう <sup>ふ</sup> 豆腐ナゲット フローズンみかんヨーグルト 代替:ぶどうゼリー	牛乳	豚肉,型抜きまぼこ,油揚げ 豆腐,魚肉すり身,豆乳 フローズンみかんヨーグルト		にんじん にんじん	しょうが,たけのこ,とうが <sup>ん</sup> ,あさつき たまねぎ,えだまめ,とうもろこし ぶどうゼリー	ごはん きび糖,でんぷん でんぷん,小麦粉,砂糖	米ぬか油 植物油,米ぬか油
29 火	ソフト <sup>めん</sup> 麺 カレーミート ほし <sup>か</sup> 星型ポテトフライ ふ <sup>く</sup> じん福神サラダ	牛乳	豚肉,大豆		にんじん,トマト,かぼちゃ なた豆,しそ	たまねぎ,なす,にんにく 大根,うり,なす,れんこん,きゅうり,しょうが,キャベツ	ソフト麺 米粉,砂糖,でんぷん じゃがいも,米粉 てんさい糖,三温糖	米ぬか油,植物油 植物油 米ぬか油
30 水	ふ <sup>た</sup> 豚きのこ <sup>どん</sup> つみれ <sup>汁</sup> きゅうりのごま <sup>しょうゆ</sup> あえ	牛乳	豚肉 魚肉すり身,いわし,豆腐,白みそ,赤みそ		にんじん	しょうが,たまねぎ,まいたけ,しめじ,えのきたけ たまねぎ,しょうが,大根,えのきたけ,ねぎ ぎょう <sup>り</sup> (有機)	ごはん でんぷん,てんさい糖 きび糖	米ぬか油 米ぬか油 ごま油,ごま
31 木	サンドイッチロールパン お <sup>む</sup> ぎ押し麦のスープ ウインナー トマトソースかけ れん <sup>こん</sup> サラダ	牛乳	ショルダーベーコン ウインナー チキンハム		にんじん,パセリ にんじん	たまねぎ,しめじ れん <sup>こん</sup> ,ぎょう <sup>り</sup> (有機)	サンドイッチロールパン おおむぎ 三温糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 オリーブ油

暑い日が続きますね。食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食規則正しい食生活を心掛けましょう。

夏が旬の野菜・果物などは特に水分を多く含むので、食べやすく、また食べることで水分補給ができますよ。給食ではきゅうりやズッキーニ、ピーマン、とうがん、すいかなど、この時期に美味しい食材が登場します。

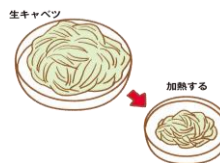
保育園でも野菜などを育てているので、実際にどんな食材が収穫できるのかご家庭で話題にしてみるのもよいですね。

### ☆☆8月31日は野菜の日☆☆

皆さんはどんな野菜が好きですか？  
野菜には、体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれます。また、食物繊維が多いので、おなかの調子を整えてくれます。噛み応えがあるものも多く、噛む回数が増えることで満腹感が得られたり・・・メリットがたくさんあります。



ゆでたり、炒めたりすることで、かさが減ってよりたくさん食べやすくなります。積極的に野菜を食卓に取り入れて、美味しい野菜を楽しみましょう！



### 今月の地産地消費材

《愛知県産》  
豚肉、豆腐、大豆、油揚げ、赤みそ、白みそ、うるち米

《東郷町産》  
ごはん、麦ごはん、きゅうり、にんにく、ピーマン、ズッキーニ、トマト、なす、じゃがいも