



2023年 9月

保育園給食献立表

給食回数 24回

東郷町給食センター（保育園）

給食日	献立名	主な食品とその働き 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 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		にんじん	大根,しいたけ,ねぎ	さといも,でんぷん	米ぬか油
	さんまのレモンソースかけ		さんま			レモン果汁	でんぷん,きび糖	米ぬか油
	なめたけあえ			きざみのり	にんじん	キャベツ,きゅうり,えのきたけ	砂糖	
	野菜と雑穀のかむふりかけ				野菜と雑穀のかむふりかけ			
2 土	ココアメロンパン					ココアメロンパン		
	野菜&りんごのジュース			緑の野菜ジュース				
4 月	さつまいもごはん	牛乳	豚肉		にんじん,みつば		さつまいも,きび糖,うるち米,もち米	米ぬか油
	ごぼう入りつくね		鶏肉,大豆			ごぼう,たまねぎ,しょうが	でんぷん,砂糖	豚脂,植物油
	すまし汁		鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ	にんじん		大根,しいたけ,ねぎ		米ぬか油
	ミニみかんゼリー					みかん果汁	砂糖	
5 火	ぶどうパン	牛乳					ぶどうパン	
	オニオンスープ		ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ		米ぬか油
	皇型コロケ		鶏肉,豚肉			たまねぎ	じゃがいも,小麦粉,砂糖	米ぬか油,豚脂,植物油
	にんじんとツナのサラダ		まぐろ油漬	にんじん		きゅうり,キャベツ	きび糖	オリーブ油
6 水	麻婆丼	牛乳	豚肉,豆腐,大豆,赤みそ		にんじん	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,ねぎ	麦ごはん,きび糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
	えび団子スープ		えび,魚肉すり身,豚肉	にんじん,チンゲン菜		たまねぎ,キャベツ	でんぷん,砂糖	豚脂
	フルーツ豆乳		豆乳			もも,パインアップル	三温糖,砂糖	
7 木	しらたま白玉うどん	牛乳					白玉うどん	
	肉うどんの具		豚肉,油揚げ,型抜きかまぼこ	にんじん,小松菜(有機)		しいたけ	でんぷん	米ぬか油
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおさ			米粉	米ぬか油
	切りほだいこんごま酢あえ		まぐろ油漬	にんじん		切干だいこん,きゅうり	きび糖	ごま
8 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	なすのみそ汁		豚肉,豆腐,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
	いわしの梅煮		いわし			梅	てんさい糖,でんぷん	
	三色あえ			にんじん		たくあん,きゅうり,もやし	きび糖	
9 土	鶏の唐揚げ弁当	牛乳	鶏肉 豚肉 たまごふりかけ		しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし こんにゃく		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 フレンチドレッシング みかんゼリー	
	ごはん 鶏の唐揚げ 肉じゃが コーンサラダ たまごふりかけ みかんゼリー							
11 月	ナシゴレン	牛乳	鶏肉,えび		にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ	うるち米	米ぬか油
	中華豆腐汁		豚肉,豆腐	にんじん		たまねぎ,たけのこ,ねぎ		米ぬか油
	はるまき		豚肉	にんじん		たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	小麦粉,はるさめ,でんぷん,三温糖,米粉	植物油,豚脂,米ぬか油
	パインアップル					パインアップル		
12 火	むぎ麦ごはん	牛乳					麦ごはん	
	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,しめじ,ねぎ	さといも	米ぬか油
	絹生揚げのそぼろあんかけ		絹生揚げ,鶏肉			しょうが	でんぷん	米ぬか油
	青菜とささみのあえもの		ササミオイル漬	小松菜(有機),にんじん		キャベツ	きび糖	
13 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	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,ねぎ		米ぬか油
	きびなごのカリカリフライ			きびなご		しょうが	砂糖,じゃがいも,でんぷん,玄米粉	植物油
	れんこんサラダ		チキンハム	にんじん		れんこん,きゅうり(有機)	三温糖	オリーブ油
14 木	バーガーパンズ	牛乳					バーガーパンズ	
	米粉の豆乳スープ		ベーコン,豆乳	にんじん,パセリ		たまねぎ,セロリ,とうもろこし,マッシュルーム	米粉,砂糖,でんぷん	植物油
	ハンバーグ		豚肉,大豆			たまねぎ	砂糖,小麦	
	パリパリサラダ			赤ピーマン		キャベツ,きゅうり(有機)	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,植物油,オリーブ油
15 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	五目中華スープ		鶏肉	にんじん,小松菜(有機)		大根,しめじ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
	ソシゴレン		豚肉,えび	にんじん,にら		にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	はるさめ	米ぬか油,ごま油
	棒々鶏サラダ		ササミオイル漬			もやし,きゅうり(有機)	三温糖	ごま油,練りごま
16 土	チョコクロワッサン					チョコクロワッサン		
	野菜&りんごのジュース			緑の野菜ジュース				

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 9月

保育園給食献立表

給食回数 24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			
19	火	こめこ 米粉のチキンカレーライス	牛乳	鶏肉		にんじん、トマト、かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、りんご、にんにく	麦ごはん、じゃがいも、米粉、 でんぷん、砂糖、さつまいも	米ぬか油、植物油		
		あじフリッター		あじ		おきあみ、あおのり				小麦粉、でんぷん、三温糖、米粉	大豆油
		ふくじん 福神サラダ						なた豆、しそ		大根、うり、なす、れんこん きゅうり、しょうが、キャベツ	三温糖
20	水	ごはん	牛乳					ごはん			
		むらさき、あじさい 紫の野菜ジュース				紫の野菜ジュース					
		こじる 真汁		豚肉、赤みそ、白みそ、油揚げ、大豆		にんじん		ごぼう、こんにゃく、ねぎ		さといも	米ぬか油
		ここにこ 給食 こめこ、とりからあ 米粉の鶏唐揚げ		鶏肉						米粉、三温糖、でんぷん	米ぬか油
		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				
21	木	ソフト麺	牛乳					ソフト麺			
		にく 肉みそかけ		豚肉、大豆、赤みそ、豚レバー		にんじん		しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ		きび糖、でんぷん	米ぬか油
		あつや、たまご 厚焼き卵おろしソース		鶏卵				大根		砂糖、でんぷん	植物油
		ほうれん草の土佐あえ		かつお節		ほうれん草、にんじん		キャベツ			
22	金	ごはん	牛乳					ごはん			
		さわに 沢煮わん		豚肉、極細かまぼこ		にんじん		ごぼう、大根、しいたけ、ねぎ			米ぬか油
		かつお入りつくね		鶏肉、かつお節		えんどうまめ		キャベツ、しょうが、にんにく		でんぷん、砂糖	豚脂
		わかめときゅうりの酢のもの				わかめ、しらす		きゅうり(有機)		きび糖	
25	月	ごはん	牛乳					ごはん			
		ひきずり		鶏肉、焼き豆腐、型抜きかまぼこ		にんじん		こんにゃく、はくさい、えのきたけ、ねぎ		きび糖	米ぬか油
		レバー入りつくね		鶏肉、鶏レバー				たまねぎ、しょうが		でんぷん、米粉、てんさい糖	植物油、米ぬか油
		ちぐさ 干草あえ		油揚げ		にんじん、ほうれん草		もやし		きび糖	ごま
26	火	ごはん	牛乳					ごはん			
		たまご 卵とトマトの中華スープ		鶏肉、豆腐、鶏卵		にんじん、トマト		たまねぎ、きくらげ、キャベツ、ねぎ		でんぷん	
		コーン入りしゅうまい		魚肉すり身、豆腐、大豆				とうもろこし、たまねぎ		でんぷん、小麦粉	豚脂
		こまつな 小松菜のじゃこナムル				しらす、きざみのり		小松菜(有機)		もやし	三温糖
27	水	ミルクロールパン	牛乳					ミルクロールパン			
		ミネストローネ		ベーコン		にんじん、トマト、パセリ		にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム		じゃがいも	米ぬか油
		さけ 鮭のパーベキューソースかけ		鮭				たまねぎ、しょうが、にんにく りんご、レモン果汁		でんぷん、きび糖	米ぬか油
		コールスローサラダ				にんじん、パセリ		キャベツ、とうもろこし		きび糖	フレンチドレッシング
28	木	とりにく 鶏肉とおからのそぼろ丼	牛乳	鶏肉、豆腐、おから		にんじん、こねぎ		麦ごはん、きび糖	米ぬか油		
		もずくスープ		豚肉、豆腐、型抜きかまぼこ		沖縄もずく		チンゲン菜		えのきたけ、ねぎ	米ぬか油
		きゅうりのごま醤油あえ						きゅうり(有機)		きび糖	ごま油、ごま
29	金	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		大根、なめこ、ねぎ			
		お月見 給食 さといも 里芋コロッケ		鶏肉、大豆						さといも、てんさい糖、小麦粉、でんぷん	植物油、米ぬか油
		ひじきの和風サラダ	ササミオイル漬	ひじき、わかめ、こんぶ	にんじん	キャベツ、とうもろこし	三温糖	ごま油			
30	土	メロンパン	牛乳					メロンパン			
		むらさき、あじさい 紫の野菜ジュース						紫の野菜ジュース			

9月に入りました。まだまだ暑い日が続きますね。水分補給をしっかりとしましょう。また、夏休み明けの生活リズムを整えるためにも、朝ごはんをしっかりと食べてバランスのよい食事を心がけましょう。

今月1日は、防災の日です。災害時のこと、非常食のことなど、ご家庭でも再確認をしながら、話し合いをしてみてくださいはいかがでしょうか。

29日は、中秋の名月です。給食では「お月見」にちなんで、里芋コロッケを提供します。天気がよければ、夜は家族で月夜を眺めながら、月の中に動物が跳ねてみえるかも！？なんてお子さんと会話がはずむといいですね。

非常食の準備

中秋の名月『お月見』

9月1日は防災の日です。非常食を備えておくこと、また、非常食を食べ慣れておくことも大切です。災害時、特に子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいと言われています。食べられたお菓子などもストックしておくことでよいでしょう。

中秋の名月を『十五夜』ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今月の地産地消食材

《愛知県産》 豚肉、豆腐、大豆、油揚げ、赤みそ 白みそ、うるち米、れんこん チンゲン菜、みつば、 もやし、きゅうり、きくらげ	《東郷町産》 ごはん、麦ごはん、有機きゅうり 有機小松菜、なす、米粉
--	--

愛知県が「食の健康チャレンジプロジェクト」を実施しています！子育てで毎日忙しい中、ご飯を用意するのは大変ですよね。特に朝は時間との闘い。ほんの少しをプラスして家族も自分も健康になりませんか。



家族でチャレンジ 野菜de朝食

■朝の一杯で一日をスタート

『フリーズドライのスープを買い置き』お湯を沸かすだけで、朝から野菜が摂れます。朝の1杯が優しく心と身体を温めてくれます。



■短時は味方

あと2分時間が取れる方は・・・『野菜をレンジで温め、カップスープの素を入れてとく』冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を使用すると調理の時間が減って他に時間が使えます。