



2023年 12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	
	ひきすり		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
	納豆サラダ		納豆,チキンハム	チーズ		きゅうり,とうもろこし	三温糖	米ぬか油
	パインアップル					パインアップル		
2 土	ウインナーロールパン	牛乳					ウインナーロールパン	
	野菜&りんごのジュース				にんじん,トマト,赤ピーマン,アスパラガス,ケール,ブロッコリー,ほうれんそう	レッドキャベツ,大根,白菜,セロリ,キャベツ,りんご,もも,パイン,ぶどう,オレンジ		
4 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	沢煮わん		豚肉,かまぼこ		にんじん	ごぼう,大根(有機),しいたけ,ねぎ		米ぬか油
	わかさぎの南蛮漬			わかさぎ			米粉,でんぷん,きび糖	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	
ココア牛乳のもと						砂糖	大豆油	
5 火	ツイストロール	牛乳					ツイストロール	
	かぶとベーコンのスープ		ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,はくさい,かぶ		米ぬか油
	ハンバーグ		豚肉,大豆			たまねぎ	三温糖,パン粉	
	温野菜サラダ		チキンハム		ブロッコリー,赤ピーマン		さつまいも,きび糖	サウザンアイランドドレッシング
6 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	みそおでん		豚肉,生揚げ,はんぺん,赤みそ		にんじん	大根(有機),こんにゃく	さといも,きび糖	米ぬか油
	白菜のゆかりあえ				赤しそ	はくさい,きゅうり		
	フルーツミックス					パインアップル,もも,黄桃,りんご	砂糖	
7 木	中華そば	牛乳					中華そば	
	とんこつラーメンスープ		豚肉,なると,かつお		にんじん	にんにく,しょうが,きくらげ,キャベツ,とうもろこし,もやし,ねぎ	でんぷん,砂糖	米ぬか油,豚脂,ごま油
	大学いも						さつまいも,きび糖	米ぬか油
	きゅうりのごま醤油あえ					きゅうり	きび糖	ごま油,ごま
8 金	鶏五目ごはん	牛乳	鶏肉,ちくわ		にんじん	たけのこ,こんにゃく,しいたけ	アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
	冬野菜の白みそスープ		豚肉,豆腐,油揚げ,白みそ		にんじん,小松菜(有機)	大根(有機),はくさい,えのきたけ,ねぎ		米ぬか油
	三色あえ					たくあん,きゅうり,もやし	きび糖	ごま
	ヨーグルト			ヨーグルト				
代替:ゆずゼリー					ゆず果汁	砂糖		
9 土	レトルトカレーライス	牛乳					レトルトカレーライス	
	ぶどう野菜ジュース				にんじん,ブロッコリー,ケール,アスパラ,パセリ,ほうれんそう,かぼちゃ,赤ピーマン	キャベツはくさい,セロリ,りんご,ぶどう,レモン,ブルーベリー,ラズベリー		
11 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	さつまいものみそ汁		豚肉,白みそ		にんじん	大根(有機),しめじ,しいたけ,ねぎ	さつまいも	米ぬか油
	いわしの生姜煮		いわし			しょうが	砂糖,でんぷん	
	ねりごまあえ		ササミオイル漬		にんじん	キャベツ,きゅうり	きび糖	練りごま
野菜と雑穀のかむふりかけ	かつお節		だいこん,栗,トマト,モロヘイヤ,かぼちゃ			うるち米ひえ,砂糖,でんぷん,じゃがいも,とうもろこし粉,キヌア		
12 火	米粉のカレーライス	牛乳	豚肉		にんじん,上マト,かぼちゃ	たまねぎ,マッシュルーム,りんご,にんにく	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
	星型コロケ		鶏肉,豚肉			たまねぎ	じゃがいも,小麦粉,でんぷん	米ぬか油,豚脂
	ハムサラダ		チキンハム		赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,ゆず果汁	三温糖	オリーブ油
13 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	どさんこ汁		豚肉,白みそ		にんじん	大根,はくさい,とうもろこし,ねぎ	じゃがいも	米ぬか油
	厚焼き卵のあんかけ		鶏卵				砂糖,でんぷん	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	三温糖	米ぬか油
14 木	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
	ひれかつ		豚肉,大豆				小麦粉,米粉,でんぷん,三温糖	米ぬか油
	きゅうりの酢のもの			しらす		きゅうり	三温糖	
15 金	マーボー飯	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,三温糖,砂糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
	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
	青菜ともやしのナムル			小松菜(有機),にんじん	もやし	三温糖	ごま油	
16 土	チョコクロワッサン	牛乳					チョコクロワッサン	
	ぶどう野菜ジュース				にんじん,ブロッコリー,ケール,アスパラ,パセリ,ほうれんそう,かぼちゃ,赤ピーマン	キャベツはくさい,セロリ,りんご,ぶどう,レモン,ブルーベリー,ラズベリー		
18 月	菜めしごはん	牛乳			菜めし粉		ごはん	
	みそけんちん汁		豚肉,豆腐,油揚げ,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,ごま油,植物油
	さばの照り煮		さば			しょうが	三温糖	
	海藻サラダ		チキンハム	ひじき,わかめ,こんぶ		きゅうり,キャベツ,とうもろこし	三温糖	ごま油

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 12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
19	火	ぶどうパン 冬野菜のポトフ 豆腐ナゲット みかん	牛乳	鶏肉, ウィンナー 豆腐, 魚肉すり身, 豆乳	にんじん(有機), ブロccoli にんじん	たまねぎ, ほうさい, カリフラワー たまねぎ, えだまめ, とうもろこし	ぶどうパン 砂糖, じゃがいも でんぷん, 小麦粉, 砂糖	米ぬか油 大豆油
20	水	ごはん 五目汁 キャベツ入りつくね ほうれんそうのおかかあえ スライスチーズ 代替: ミニみかんゼリー	牛乳	鶏肉, 生揚げ 鶏肉, 削り節 かつお節 チーズ	にんじん(有機) えんどうまめ ほうれんそう(有機) にんじん(有機)	こんにやく, えのきたけ, ねぎ キャベツ, しょうが もやし みかん果汁	ごはん さつまいも でんぷん, 砂糖 きび糖 砂糖	米ぬか油 豚脂
21	木	ごはん 中華コーンスープ 油淋鶏 ツナときゅうりの中華あえ	牛乳	鶏肉 鶏肉 まぐろ油漬	にんじん(有機)	たまねぎ, たけのこ, とうもろこし, ねぎ きゅうり, キャベツ	ごはん でんぷん でんぷん, 三温糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 ごま油
22	金	キャロットピラフ 野菜&りんごのジュース さつまいもとかぼちゃのシチュー にこにこ給食 冬至の日 パリパリサラダ クリスマスゼリー	牛乳	ウィンナー 鶏肉, 豆乳, 豆乳, チーズ 大豆	にんじん(有機) にんじん, トマト, 赤ピーマン, アスパラガス, ケール, ブロccoli, ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ レッドキャベツ, 大根, 白菜, セロリ, キャベツ, りんご, もも, パイン, ぶどう, オレンジ たまねぎ, マッシュルーム キャベツ, きゅうり いちご	アルファ化米 米粉, 砂糖, でんぷん, さつまいも じゃがいも, 三温糖 砂糖	米ぬか油, オリーブ油 米ぬか油, 植物油 植物油, オリーブ油
23	土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ じゃがいも煮 骨太サラダ りんごシロップ煮 たまごふりかけ	牛乳	鶏肉 ひじき ツナ たまごふりかけ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう りんごシロップ煮 糸こんにやく	ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 炒め油 マカロニ フレンチドレッシング		
25	月	煮込みハンバーグ弁当 ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜ソテー マッシュポテト 国産みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ハンバーグ ツナ	キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん グリーンピース 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 国産みかんゼリー		
26	火	春巻弁当 ごはん 春巻 五目ひじき煮 もやしとにら炒め 鶏肉だんご 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	春巻 ひじき ツナ 鶏肉 鶏肉だんご	いんげん にんじん とうもろこし グリーンピース もやし にら 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん 揚げ油 砂糖		
27	水	南瓜挽肉フライ弁当 ごはん 南瓜挽肉フライ オタフクソース焼きそば 大根ごまクリームサラダ 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	南瓜挽肉フライ 豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん 切干大根 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん 揚げ油 オタフクソース焼きそば ごまクリーミードレッシング		
28	木	ハートのコロック弁当 ごはん ハートのコロック 高野豆腐の旨煮 マカロニサラダ 杏仁豆腐 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	高野豆腐 さつまあげ ツナ 杏仁豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 黄桃シロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん ハートのコロック 揚げ油 砂糖 マカロニ フレンチドレッシング		

★ 給食 12月

☆ 12月22日は、冬至です。冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯に身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

また、この日は、給食に有機かぼちゃが入ります。そして、『にこにこ給食』になります。みんなと一緒に給食をみんなと一緒に食べて、無病息災を願い、寒い冬を乗り切りましょう。

☆ 今月から東郷町産の有機にんじんが登場します。栄養豊富なにんじんは、給食にはかせない野菜です。環境にやさしい有機栽培方法で栽培されたにんじんを味わってみてくださいね。

他にも、東郷町産野菜がたくさん給食に登場します。お楽しみに♪

★ 今月の地産地消費材 ★

- | | |
|--|--|
| <p>★ 東郷町産 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・米粉 ・麦ごはん ・さつまいも ・大根 ・ねぎ ・キャベツ ・トマト ・さといも ・ほうさい ・にんじん ・有機小松菜 ・有機にんじん ・有機ほうれんそう | <p>★ 愛知県産 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・α化米 ・豚肉 ・かぶ ・カリフラワー ・キャベツ ・きゅうり ・有機大根 ・チンゲン菜 ・もやし ・にんじん ・有機かぼちゃ ・みつば |
|--|--|

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いはそのためにいきます。そして体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことです。そのためには、栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬のおいしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)

体を強くしよう! (たんぱく質)

体を温めよう! (脂質)

にんじんの色

「カロテン」といって

このオレンジ色は

わたしはにんじん! チャームポイント! 鮮やかなオレンジ色!

みんなの体の中に入ると

ビタミンAに

変身するんだ!

そして...

目をよくしたり

目の調子をよくしたり

からだを強くする

からだを強くする

からだを強くする

だからわたしは みんなに大人気!!

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。》