



2024年 1月

# 保育園給食献立表



給食回数 23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	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
4 木	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 大根フレンチサラダ 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ ぶどうと野菜のジュース	牛乳	南瓜挽肉フライ 豚肉		キャベツ にんじん 大根 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ ぶどうと野菜のジュース		ごはん 揚げ油 オタフクソース焼きそば サラダ油 フレンチドレッシング 国産りんごゼリー	
5 金	ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグ ペンネミートソース 小松菜ツナソテー 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ハンバーグ ミートソース		たまねぎ 小松菜 にんじん もやし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん サラダ油 砂糖 ペンネマカロニ 国産りんごゼリー	
6 土	ウインナーロールパン やさしい野菜ジュース						ウインナーロールパン	
9 火	かわりかやくごはん ごじる 呉汁 ◎あじフリッター とうとうちょうさん こめ ◎東郷町産お米のタルト だいご 代替：ももタルト	牛乳	まぐろ油漬、凍り豆腐、ちくわ 豚肉、油揚げ、大豆、白みそ めあじ 鶏卵 大豆、豆乳		にんじん(有機) にんじん(有機) おきあみ、あおのり 牛乳	切干だいこん、えのきたけ ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ もも	アルファ化米、アルファ化もち米 小麦粉、でんぷん、三温糖、米粉 小麦粉、砂糖、米粉 でんぷん、米粉	米ぬか油 米ぬか油 大豆油 植物油
10 水	バーガーパンズ はくさい 白菜とウインナーのスープ ハンバーグ ポテトサラダ	牛乳	ウインナー 豚肉、大豆 チキンハム		にんじん(有機) にんじん(有機)	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、はくさい たまねぎ きゅうり、とうもろこし	バーガーパンズ 砂糖、小麦粉 じゃがいも、三温糖	米ぬか油 米ぬか油、ノイック 大豆マヨネーズ
11 木	ごはん ◎回鍋肉 たまご 卵とレタスのスープ れんこんチップス	牛乳	豚肉、赤みそ 鶏肉、鶏卵		にんじん(有機)、ピーマン、赤ピーマン にんじん(有機)	にんにく、たまねぎ、キャベツ たまねぎ、たけのこ、しいたけ、レタス	ごはん 三温糖、でんぷん でんぷん	米ぬか油、ごま油 米ぬか油、ごま油 米ぬか油
12 金	ごはん やさしいふりかけ とんじる 豚汁 レバー入りつくね はくさい しゅんぎく 白菜と春菊のごま酢あえ	牛乳	かつお節 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ 鶏肉、レバー ササミオイル漬		葉だいこん、しそ、かぼちゃ、にんじん にんじん(有機) 春菊、にんじん(有機)	ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ たまねぎ はくさい	ごはん 砂糖 さといも でんぷん、米粉、てんさい糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 植物油 米ぬか油、ごま
13 土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 大根煮 小松菜もやしあえ 国産みかんゼリー たまごふりかけ	牛乳	鶏肉 さつまあげ たまごふりかけ		しょうが 大根 にんじん 小松菜 こんにゃく もやし		ごはん でんぷん 揚げ油 砂糖 国産みかんゼリー	
15 月	ごはん ごもくじる 五目汁 にぎすフライ ゆず 柚子ソース キャベツのおかかあえ	牛乳	鶏肉、生揚げ にぎす かつお節		にんじん(有機) にんじん(有機)	こんにゃく、えのきたけ、ねぎ ゆず果汁 キャベツ	ごはん さつまいも 小麦粉、三温糖	米ぬか油 米ぬか油
16 火	クロロールパン ふゆやさい とうにゅう 冬野菜の豆乳スープ チキンのローゼルソースがけ にんじんとツナのサラダ	牛乳	ア-ソ、豆乳、豆乳チーズ 鶏肉 まぐろ油漬		にんじん(有機)、ブロッコリー にんじん(有機)	たまねぎ、かぶ、カリフラワー ローゼル きゅうり、キャベツ、カリフローレ	クロロールパン 米粉、砂糖、でんぷん 三温糖、でんぷん 三温糖	米ぬか油、植物油 米ぬか油 オリーブ油
17 水	チャーハン ◎はるさめスープ にくだんこ あまぎ 肉団子の甘酢あん とくさい ゆめ 特裁 夢オレンジ	牛乳	豚肉、大豆 鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆、牛肉		にんじん(有機) にんじん(有機)、チンゲン菜	たまねぎ、ねぎ しいたけ たまねぎ、りんご 国産オレンジ	砂糖、アルファ化米 はるさめ 砂糖 豚脂、植物油、ごま油	米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油
18 木	きしめん にくきしめんのご 有機にんじんの米粉かき揚げ ゆずき ◎わかめときゅうりの酢のもの	牛乳	豚肉、油揚げ、型抜きかまぼこ わかめ、しらす		にんじん(有機)、小松菜(有機) にんじん(有機)	しいたけ たまねぎ きゅうり	きしめん でんぷん 米粉 きび糖	米ぬか油 米ぬか油
19 金	ごはん すき煮 なつとう 納豆あえ てま 手巻きのみ フルーツミックス	牛乳	牛肉、焼き豆腐 納豆 チーズ 手巻のみ		にんじん(有機) にんじん(有機)	たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、はくさい、しめじ ハインアップル、もも、りんご、みかん	ごはん きび糖 きび糖 砂糖	米ぬか油
20 土	チョコクロワッサン やさしい野菜ジュース						チョコクロワッサン	
22 月	こめこ ◎米粉のチキンカレーライス オムレツ だいこん 大根サラダ	牛乳	鶏肉 鶏卵		にんじん(有機)、トマト、かぼちゃ にんじん(有機)	たまねぎ、マッシュルーム、りんご、にんにく 大根、きゅうり	麦ごはん、じゃがいも、米粉、 でんぷん、砂糖、さつまいも でん粉、砂糖 三温糖	米ぬか油、植物油 植物油脂 米ぬか油

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。》



2024年 1月

# 保育園給食献立表



給食回数 23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	
23	火	ごはん かんどうに 関東煮 ひとくちや 一口焼きいも ◎きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉,はんぺん,生揚げ,大豆	こんにぶ,ひじき	にんじん(有機)	大根,こんにやく,ごぼう	ごはん でんぷん,きび糖 さつまいも,三温糖 きび糖 ごま油,ごま	米ぬか油,植物油
24	水	ピビンパ丼 あいけんさんやさい 愛知県産野菜ぎょうざ チンゲン菜のじゃこナムル	牛乳	牛肉 豚肉	にんじん しらす,きざみのり	チンゲン菜 もやし	にんにく,たけのこ,ねぎ たまねぎ,れんこん 三温糖 ごま油	麦ごはん,三温糖 でんぷん,三温糖,小麦粉 三温糖 ごま油	米ぬか油,ごま 植物油,米ぬか油
25	木	とうとうようさんまい 東郷町産米のごはん さんまみぞれ煮 ぶたにく ゆうきこまつな みそ汁 豚肉と有機小松菜の味噌汁 だいだいのムース	牛乳	さんま 豚肉,油揚げ,白みそ 豆乳,ゼラチン	にんじん,小松菜(有機)	だいこん たまねぎ,大根 だいだい果汁	ごはん てんさい糖,でんぷん じゃがいも 砂糖,でんぷん	米ぬか油	
26	金	りんごパン ミネストローネ とうとうようさん 東郷町産さつまいもコロッケ イタリアンサラダ	牛乳	ベーコン,ウインナー チキンハム	にんじん,トマト,パセリ 赤パプリカ	にんにく,たまねぎ,セロリ,マッシュルーム たまねぎ キャベツ,カリフローレ, きゅうり,ゆず果汁	りんごパン でんぷん,じゃがいも さつまいも,砂糖,小麦粉,で んぷん,米粉 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 オリーブ油,米ぬか油	
27	土	照り焼きチキン弁当 ごはん 照り焼きチキン ミートスパゲティ コールスローサラダ 柔らか南瓜焼売 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏肉 ミートソース 柔らか南瓜焼売	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん グリーンピース 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん やきとりのたれ サラダ油 スパゲティ コールスローレッシング			
29	月	ごはん ぶどうと野菜のジュース かす汁 とりにく 鶏肉のてりかけ さんま 三色あえ	牛乳	鮭,生揚げ,白みそ 鶏肉	にんじん にんじん	だいこん,キャベツ,はくさい,セロリ, たまねぎ,ぶどう,レモン,レタス,ピー ン, パセリ 大根,はくさい,ねぎ たくあん,きゅうり,もやし	ごはん さといも でんぷん,砂糖 きび糖	米ぬか油 米ぬか油	
30	火	ごはん みそにこ ふう 味噌煮込み風うどん サーモン入り半平のあんかけ ゆうきこまつな 有機小松菜のあえもの かたぬ 型抜きレアチーズ たいがえ 代替: ミニみかんゼリー	牛乳	鶏肉,型抜きかまぼこ,油揚 げ,赤みそ,白みそ 鮭,たらすり身	にんじん 大葉 小松菜(有機)	たまねぎ,れんこん,しょうが もやし,きゅうり いちご果汁,レモン果汁,寒 天 みかん果汁	ごはん でんぷん,米粉めん 三温糖,でんぷん きび糖 砂糖 砂糖	米ぬか油 植物油	
31	水	◎クロスロールパン ふゆやさい 冬野菜のポトフ ◎えびカツ かいそう 海藻サラダ	牛乳	鶏肉,ウインナー えび,たらすり身,大豆 チキンハム	にんじん,ブロッコリー ひじき,茎わかめ,こんにぶ	たまねぎ,かぶ たまねぎ きゅうり,キャベツ,とうもろこし	クロスロールパン 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 ごま油	

1月は寒さ本番になり、感染症が流行しやすい時期になりました。  
 新しい年を迎え、風邪に負けない体づくりのためにも、しっかり食べて元気いっぱい園生活を過ごしましょう。  
 1月29日はにこにこ給食です。アレルギー対応の園児もみんな一緒に食べられます。  
 1月30日は味噌煮込み風うどんを提供します。うどんの麺は、東郷町産の米粉を使用しています。  
 今月からこの春卒園する子どもたちに向けて、リクエストメニューを提供していきます。献立名の前に◎の印が  
 リクエストメニューとなります。子どもたちの人気メニューを参考にしてみてください。

1月24日～30日が全国学校給食週間です。  
 保育園も全国学校給食週間に伴い、地産地消の産物を多く  
 取り入れています。  
 30日に提供する味噌煮込み風うどんに使用する麺は、  
 東郷町産の米粉を一部使用して米粉の麺を作りました。  
 味わって食べてくださいね。



### 東郷町産食材

キャベツ 小松菜 大根 トマト  
 ローゼル にんじん はくさい  
 ねぎ カリフローレ

### 愛知県産食材

α化米 豚肉 かぶ カリフラワー  
 キャベツ 大根 チンゲン菜 もやし  
 にんじん パセリ ほうれん草 れんこん  
 ブロッコリー 豆腐 切干大根 大豆

1月7日は七草かゆの日です。  
 春の七草について親子で話し  
 ながら、ご家庭でも七草をた  
 べてみませんか？



### はる ななくさ 春の七草



### ノロウイルス予防

- ①手洗いをしっかりと！！  
特に食事前、トイレの後、調理前後は石鹸でよく洗い、  
流水でよく流しましょう。
- ②『人からの感染』を防ぐ！  
人の便や嘔吐物からの二次感染、飛沫感染を予防しましょう。
- ③食品からの感染を防ぐ  
加熱して食べる食材は、中心部までしっかり火を通しましょう。  
また調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔に保ちましょう。

### 食事で免疫力UP！

冬はインフルエンザなどの  
 感染症が流行る季節です。  
 体を温める煮込み料理や  
 生姜や酒粕などの体を温める  
 食材を使用した料理などで  
 体温を上げましょう。



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。》