



2024年 4月

# 保育園給食献立表



東郷町給食センター

給食回数 25回

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	月	ひれかつ弁当 ごはん ひれかつ 高野豆腐の旨煮 フレンチサラダ 杏仁豆腐 ゆかり	牛乳	ひれかつ 高野豆腐 さつま揚げ ツナ 杏仁豆腐	にんじん いんげん キャベツ とうもろこし パインシロップ煮 ゆかり		ごはん 揚げ油 砂糖 フレンチドレッシング	
2	火	黒はんぺんフライ弁当 ごはん 黒はんぺんフライ 大根ツナ煮 小松菜あえ 杏仁豆腐 野菜と雑穀のふりかけ	牛乳	黒はんぺんフライ ツナ さつま揚げ 杏仁豆腐	大根 キャベツ 小松菜 にんじん パインシロップ煮 野菜と雑穀のふりかけ		ごはん 揚げ油 砂糖	
3	水	いか香味揚げ弁当 ごはん いか香味揚げ ペンネミートソース 小松菜ソテー 鶏肉だんご 野菜と雑穀のふりかけ	牛乳	いか香味揚げ ミートソース ツナ 鶏肉だんご	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 野菜と雑穀のふりかけ		ごはん 揚げ油 ペンネマカロニ	
4	木	キャベツメンチカツ弁当 ごはん キャベツメンチカツ 高野豆腐の旨煮 コーンサラダ 国産みかんゼリー ゆかり	牛乳	キャベツメンチカツ 高野豆腐 さつま揚げ ツナ	大根 にんじん キャベツ とうもろこし ゆかり		ごはん 揚げ油 砂糖 フレンチドレッシング みかんゼリー	
5	金	ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグ マッシュポテト 小松菜ソテー パインシロップ煮 野菜と雑穀のふりかけ	牛乳	ハンバーグ ツナ	にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ 小松菜 パインシロップ煮 野菜と雑穀のふりかけ		ごはん 砂糖 じゃがいも	
6	土	星のコロッケ弁当 ごはん 星のコロッケ チャブチエ 棒棒鶏風 黄桃シロップ煮 たまごふりかけ	牛乳	豚肉 鶏肉 たまごふりかけ	ピーマン にんじん キャベツ 黄桃シロップ煮		ごはん 星のコロッケ 揚げ油 春雨 ごま ごま油 棒棒鶏ドレッシング	
8	月	ぶどうと野菜のジュース ごはん 米粉のチキンカレーライス	鶏肉		にんじん、しそ、ほうれん草、ケール、アスパラ パセリ、かぼちゃ	キャベツ、はくさい、セロリ、ぶどう レモン、ブルーベリー、ラズベリー	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
にこにこ給食		ほしがた 星形ポテトフライ ツナサラダ	まぐろ油漬			新たまねぎ、マッシュルーム、りんご にんにく	じゃがいも、米粉	植物油
9	火	豚とん いもの汁 はる 春キャベツのおかかあえ	豚肉 鶏肉、白みそ、赤みそ かつお節			たまねぎ、しょうが	ごはん	米ぬか油
10	水	ごはん にく 肉じゃが キャベツいりつくね だいこん 大根サラダ	豚肉、はんぺん 鶏肉、削り節			大根、こんにゃく、しめじ、ねぎ	さといも	米ぬか油
11	木	ごはん こじる 呉汁 鶏肉の照り焼き ゆかりあえ	豚肉、油揚げ、大豆、白みそ 鶏肉			ごぼう、こんにゃく、ねぎ	さといも	米ぬか油
12	金	ごはん じゃがいものみそ汁 さんまみぞれ煮 さんま 三色あえ	鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ さんま			新たまねぎ、大根	じゃがいも	米ぬか油
13	土	キャベツメンチ弁当 ごはん キャベツメンチカツ 高野豆腐の旨煮 コーンサラダ 国産みかんゼリー ゆかり	牛乳	キャベツメンチカツ 高野豆腐 さつま揚げ ツナ	大根 にんじん キャベツ とうもろこし ゆかり		ごはん 揚げ油 砂糖 フレンチドレッシング みかんゼリー	
15	月	とり 鶏肉とおからのそぼろ丼 ふたに 豚肉と白菜のみそ汁 こまつな 小松菜のしらすあえ	鶏肉、豆腐、おから 豚肉、油揚げ、白みそ			にんじん、こねぎ	ごはん、三温糖	米ぬか油
16	火	サンドイッチロール はる 春キャベツとベーコンのスープ ウインナー ポテトサラダ	ベーコン ウインナー チキンハム			大根、えのきたけ、はくさい、ねぎ	サンドイッチロールパン	米ぬか油
17	水	ごはん とん 豚汁 サーモンフライレモンソース ほうれんそうのあえもの	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ 鮭、大豆			ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ	さといも	米ぬか油
						にんじん、ほうれんそう(有機)	もやし	三温糖

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 4月

# 保育園給食献立表



東郷町給食センター

給食回数 25回

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
18 木	こめ 米粉のハヤシライス ハムサラダ いわ お祝いいちごゼリー	豚肉 チキンハム 豆乳		にんじん,トマト 赤ピーマン	新たまねぎ,マッシュルーム,にんにく 春キャベツ,きゅうり,ゆず果汁 いちご果汁	有機緑豆米,米粉,砂糖,でんぷん,とうもろこし粉 三温糖 砂糖	米ぬか油,植物油 オリーブ油,米ぬか油 植物油
19 金	ごはん ちゅうか 中華コーンスープ とり 鶏のから揚げ きりたんぽ 切干大根の中華あえ	鶏肉 鶏肉 しらす		にんじん にんじん しょうが,にんにく 切干だいこん,きゅうり	たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,ねぎ しょうが,にんにく 切干だいこん,きゅうり	ごはん でんぷん でんぷん 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 ごま油
20 土	ひれかつ弁当 ごはん ひれかつ 高野豆腐の旨煮 フレンチサラダ 杏仁豆腐 ゆかり	ひれかつ 高野豆腐 さつま揚げ ツナ 杏仁豆腐		にんじん いんげん キャベツ とうもろこし パインシロップ煮 ゆかり		ごはん 揚げ油 砂糖 フレンチドレッシング	
22 月	チャーハン ちゅうか 中華豆腐汁 はるま 春巻き こめ お米のハバロア	豚肉,大豆 鶏肉,豆腐 豚肉 豆乳		にんじん にんじん にんじん	たまねぎ,ねぎ たまねぎ,たけのこ,ねぎ たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	三温糖,アルファ化米 米ぬか油 小麦粉,緑豆はるま,でんぷん,三温糖,米粉	米ぬか油 米ぬか油 植物油,豚脂,米ぬか油 植物油
23 火	ごはん しん 新たまねぎのみそ汁 いわしの梅煮 はくさい 白菜とえのきの磯香あえ	豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ わかめ いわし きざみのり		にんじん にんじん にんじん	新たまねぎ,大根,ねぎ 梅干し はくさい,えのきたけ	ごはん 三温糖 三温糖	米ぬか油
24 水	ごはん さわに 沢煮わん ごぼういりつくね ちくさ 干草あえ	豚肉,かまぼこ 鶏肉,大豆 油揚げ		にんじん にんじん にんじん,ほうれんそう	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ ごぼう,たまねぎ,しょうが もやし	ごはん 三温糖,アルファ化米 三温糖,でんぷん 三温糖	米ぬか油 豚脂,植物油 ごま
25 木	ごはん もずくスープ とり 鶏肉とキャベツのみそ炒め す きゅうりの酢のもの	豚肉,豆腐 沖縄もずく 鶏肉,赤みそ しらす		にんじん,小松菜(有機) にんじん,ピーマン,赤ピーマン	えのきたけ,ねぎ にんにく,新たまねぎ,春キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖,でんぷん 三温糖	米ぬか油 米ぬか油
26 金	ソフトめん ミートソース しろみさかな 白身魚のフリッター キャロットハムサラダ	豚肉,大豆 すけとうだら チキンハム	おきあみ,あおさ	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,春キャベツ	ソフト麺 とうもろこし粉,砂糖,でんぷん 小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉 三温糖	米ぬか油,植物油,大豆油 米ぬか油 オリーブ油,サウザンドレッシング
27 土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 肉じゃが 白菜みつばのおかかあえ 国産みかんゼリー たまごふりかけ	鶏肉 豚肉 花かつお たまごふりかけ		しょうが たまねぎ にんじん はくさい みつば		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 みかんゼリー	
30 火	チキンライス ハンバーグ コーンサラダ ミニみかんゼリー	鶏肉,ウインナー 豚肉,大豆,鶏肉		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム たまねぎ 春キャベツ,きゅうり,とうもろこし みかん果汁	三温糖,アルファ化米 三温糖,でんぷん 三温糖 砂糖	オリーブ油 豚脂 コーンクリーミードレッシング

## 今年も給食が始まります!

～お知らせとおねがい～

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新しい保育園、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく安心安全な給食を給食センター一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。給食は、心身の成長著しい子どもたちの大切な1食です。栄養価はもちろん、安心安全な食事となるよう、食材や衛生管理にこだわった給食を提供します。特に食材では、地産地消や有機栽培食材を推進し、アレルギー食材に配慮した給食『にこにこ給食』を実施します。ぜひ、毎月発行する給食献立表をご覧ください。献立表をとおして、東郷町のこだわりの給食を知っていただくと嬉しいです。  
また、保育園給食では食材や衛生管理の他に食育として、以下の目標をもとに給食提供を目指します。今年度もよろしくお願いいたします。

### 愛知県産食材

- ・豚肉・豆腐・大豆・油揚げ
- ・赤みそ・白みそ・もやし
- ・切干だいこん・アルファ化米
- ・みかん果汁・しらす
- ・キャベツ・春キャベツ
- ・チンゲン菜・こねぎ

### 東郷町産食材

- ・ごはん・有機栽培米
- ・有機ほうれんそう
- ・有機小松菜・トマト

### ☆給食センターからのおねがい☆

毎月の献立表で、どんな食材が出るのか確認していただき、お子さんが食べたことがない食材はご家庭であらかじめ食べていただくようお願いいたします。



保育園給食では、栄養素ごとに1日の摂取すべき量の33%～40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムやとりすぎが心配される食塩についても考慮して献立を立てています。給食では、下の図のように、主食+主菜+副菜+汁物のような組合せで提供しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。

### 給食の組み合わせ

#### 主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるものになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがぐずれにくくなります。

#### 牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意図してとりましょう。

#### 主食(ご飯・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。また、熱となって体温を一定に保つことで、運動でのエネルギーや脳の活動の栄養源にもなります。

#### 汁物(みそ汁・スープなど)

汁物の量を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

### 給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む



食べることの大切さやよろこびを知る



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ



いつも感謝の気持ちをもって食事をしていただくことができる

