



2024年 5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	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 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	いものこ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ	にんじん	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	さといも	米ぬか油	
	ひれかつ		豚肉			小麦粉,米粉,でんぷん,三温糖	米ぬか油	
	ゆかりあえ			赤しそ	はくさい,きゅうり			
2 木	ごはん	牛乳	豚肉,豆腐	沖繩もずく	にんじん,小松菜(有機)	えのきたけ,ねぎ		米ぬか油
	もずくスープ		いわし,豆みそ		ねぎ	てんさい糖		
	いわしの八丁味噌煮		かつお節	にんじん	春キャベツ,きゅうり			
	はる春キャベツのおかかあえ							
7 火	とろろごぼうごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん	ごぼう,しいたけ	三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
	たけのこのみそ汁		鶏肉,豆腐,かまぼこ,赤みそ,白みそ	にんじん,みつば	大根,たけのこ,えのきたけ			
	かぶとハンバーグ		鶏肉,大豆,豚肉	トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが,大根,ゆず果汁	砂糖,でんぷん	豚脂	
	スライスパン				パインアップル	砂糖		
8 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	中華コーンスープ		鶏肉	にんじん	たまねぎ(有機),たけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油	
	さけのから揚げ		鮭			でんぷん,三温糖	米ぬか油	
	はる春キャベツのサラダ		チキンハム		きゅうり,もやし	春雨,三温糖	ごま油	
9 木	ごはん	牛乳	豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	にんじん,小松菜(有機)	大根,えのきたけ,ねぎ		米ぬか油	
	なまあじの生揚げと小松菜のみそ汁		豆腐,鶏肉	ひじき,あおのり	にんじん	たまねぎ,ごぼう,ねぎ,しょうが	でんぷん,小麦粉,三温糖	豚脂,植物油
	とうふだんご			しらす	にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	
	キャベツのしらすあえ							
10 金	しらたま白玉うどん	牛乳	豚肉	にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ(有機),にんにく,ねぎ	米粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油,植物油	
	カレーうどん		豆腐,魚肉すり身,豆乳	にんじん	たまねぎ,えだまめ,とうもろこし	でんぷん,小麦粉	植物油	
	とうふ豆腐ナゲット			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	てんさい糖	米ぬか油	
	ふくじん福神サラダ							
11 土	鶏から揚げ弁当	牛乳	鶏肉 豚肉 ツナ たまごふりかけ	しょうが キャベツ にんじん ピーマン チンゲン菜 パインシロップ煮	ごはん でんぷん 揚げ油 焼きそば 炒め油			
	ごはん 鶏からあげ 焼きそば チンゲン菜ソテー パインシロップ煮 たまごふりかけ							
13 月	ごはん	牛乳	豚肉,かまぼこ	にんじん	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ		ごはん	
	わかじき		ほき		レモン果汁	米粉,きび糖	米ぬか油	
	こめこしりみ 米粉白身魚フライレモンソースかけ		ササミオイル漬	にんじん,グリーンアスパラガス	キャベツ	きび糖		
	アスパラとささみのあえもの							
14 火	ごはん	牛乳	鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	にんじん	たまねぎ(有機),大根	じゃがいも	米ぬか油	
	じゃがいものみそ汁		豚肉	にんじん	たまねぎ(有機),しょうが,キャベツ	でんぷん	米ぬか油	
	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め			しらす	きゅうり	三温糖		
	きゅうりの酢のもの							
15 水	ごはん	牛乳	鶏肉	にんじん,小松菜(有機)	たけのこ,しいたけ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油	
	ごもくちゅうか 五目中華スープ		豚肉		たまねぎ,しょうが	小麦粉,でんぷん,砂糖		
	しゅうまい		ササミオイル漬		レモン果汁,もやし,きゅうり	三温糖	ごま油,練りごま	
	ばんばんじー 棒棒鶏サラダ							
16 木	クロスロールパン	牛乳	ベーコン,豆乳,豆乳チーズ	にんじん(有機),パセリ	たまねぎ(有機)	米粉,砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油	
	こめことうにゅう 米粉と豆乳のキャロットポタージュ		鶏肉		りんご,たまねぎ(有機),しょうが,にんにく,レモン果汁	三温糖		
	チキンのパーベキューソース		まぐろ油漬		キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油	
	ツナコーンサラダ							
17 金	マーボー飯	牛乳	豚肉,豆腐,大豆ミンチ,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	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油,植物油,ごま油	
	たまご卵とレタスのスープ		鶏肉,鶏卵	にんじん	たまねぎ(有機),たけのこ,しいたけ,レタス	でんぷん	米ぬか油,ごま油	
	とうにゅう 豆乳フルーツ杏仁		豆乳		もも,パインアップル	砂糖		
18 土	オーロラソースハンバーグ弁当	牛乳	ハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし 野菜と雑穀のふりかけ	ごはん マヨネーズ お好みソース じゃがいも 炒め油 フレンチドレッシング 国産りんごゼリー			
	ごはん ハンバーグオーロラソース ジャーマンポテト フレンチサラダ 国産りんごゼリー 野菜と雑穀の噛むふりかけ							
20 月	ごはん	牛乳					有機栽培米	
	みどりやさい 緑の野菜ジュース		豚肉	にんじん	たまねぎ(有機),こんにゃく	きび糖,じゃがいも	米ぬか油	
	にくじゃが			しらす	にんじん	たまねぎ(有機)	米粉,でんぷん	米ぬか油
	ゆうき 有機たまねぎの米粉かき揚げ		ササミオイル漬	小松菜(有機)	キャベツ,とうもろこし	きび糖		
21 火	たけのこご飯	牛乳	鶏肉,油揚げ	にんじん	たけのこ	アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油	
	たまねぎとわかめのみそ汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ(有機),大根,ねぎ	米ぬか油	
	あつや たまご 厚焼き卵のあんかけ		鶏卵			砂糖,でんぷん	植物油	
	がまごおり 蒲郡みかんゼリー					みかん果汁	てんさい糖	

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 5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
22	水 豚とん ごもじる 五目汁 ほうれんそうとはくさいのおひたし	牛乳	豚肉 鶏肉,生揚げ		にんじん ほうれんそう,にんじん	たまねぎ(有機),しょうが こんにやく,えのきたけ,ねぎ はくさい	ごはん さつまいも 三温糖	米ぬか油 米ぬか油
23	木 ドライカレーライス あじフリッター ツナとたまねぎのマリネ	牛乳	牛肉,豚肉 めあじ まぐろ油漬	おきあみ,あおのり	にんじん,トマト 黄ピーマン	たまねぎ(有機) きゅうり,たまねぎ(有機)	ごはん 小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉 三温糖	米ぬか油 大豆油
24	金 ソフトめん ちゅうか 中華あんかけ ぎょうざ こまつな 小松菜のじゃこナムル	牛乳	豚肉,えび 豚肉		にんじん にら 小松菜(有機)	たまねぎ(有機),たけのこ しいたけ,きくらげ,はくさい キャベツ,しょうが もやし	ソフト麺 三温糖,でんぷん でんぷん,砂糖,小麦粉 三温糖	米ぬか油,ごま油 豚脂,ごま油 ごま油
25	土 照焼チキン弁当 ごはん 照焼チキン じゃが芋煮 キャベツマリネ パインシロップ煮 たまごふりかけ	牛乳	鶏肉 ツナ たまごふりかけ		にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン レモン パインシロップ煮		ごはん じゃがいも 砂糖 マリネドレッシング	
27	月 チキンピラフ キャベツとベーコンのスープ ほしがた 皇形コロッケ ヨーグルト 代替:ももゼリー	牛乳	鶏肉,ウインナー ベーコン 鶏肉,豚肉 ヨーグルト		にんじん,ピーマン にんじん,パセリ	たまねぎ(有機),マッシュルーム たまねぎ(有機),セロリ,キャベツ	アルファ化米 砂糖 砂糖	米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油,豚脂,商物油
28	火 ごはん すまし汁 さわらのゆず塩麹焼き こんにやくサラダ	牛乳	鶏肉,豆腐,かまぼこ さわら		にんじん にんじん	大根,しいたけ,ねぎ ゆず果汁 大根,きゅうり,こんにやく	ごはん 三温糖	米ぬか油 米ぬか油
29	水 ごはん はる 春のみそ汁 とりにく 鶏肉のてりかけ きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉,豆腐,油揚げ白みそ,赤みそ 鶏肉		にんじん	たまねぎ(有機),しめじ,レタス きゅうり	ごはん 新じゃがいも でんぷん きび糖	米ぬか油 米ぬか油,ごま
30	木 ミルクロールパン や 焼きそば レバー入りつくね だいこん 大根サラダ	牛乳	豚肉,はんぺん 鶏肉,鶏レバー		にんじん にんじん	たまねぎ(有機),もやし,キャベツ たまねぎ 大根,きゅうり	ミルクロールパン 三温糖,焼きそば麺 でんぷん,米粉,てんさい糖 三温糖	米ぬか油 植物油 米ぬか油
31	金 ピビンバ わかめスープ ほうれんそうともやしのナムル	牛乳	牛肉 わかめ しらす,きざみのり		にんじん ほうれんそう	にんにく,たけのこ,ねぎ たまねぎ(有機),えのきたけ もやし	ごはん,三温糖 三温糖	米ぬか油,ごま 米ぬか油 ごま油

5月 食育だより

・5月7日は、こどもの日にちなんで『かぶとハンバーグ』と『たけのこのみそ汁』を提供します。成長の早い竹にあやかり、子どもの健やかな成長を願って、端午の節句に食べられます。

・5月20日は『にこにこ給食』です。にこにこ給食はみんなと一緒に同じものを食べられる給食です。この日は、有機農産物をたくさん使用しています。食材のもつ味を味わってみてください。

・若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月の緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがあります。疲れをためないためにも、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登園しましょう！

愛知県産

- キャベツ・大根・みつば
- チンゲン菜・パセリ・もやし
- 春キャベツ・アルファ化米
- 豚肉・大豆・豆腐・赤みそ
- 白みそ・きくらげ

東郷町産

- ごはん・有機栽培米
- キャベツ・有機たまねぎ
- 有機小松菜・にんにく
- トマト・レタス

今年も給食では、地産地消に力を入れていきます。愛知県産や東郷町産の食材を取り入れるメリットとして、旬であり新鮮な野菜であること、輸送コストも削減でき、地域の活性化につながるなどがあげられます。5月も多くの旬の食材がこの地域で栽培されています。この地域で採れる農産物についてご家庭でも話題にしてみてください。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

- やる気や集中力が上がる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ、という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁もの、肉、魚、卵、大豆のおかずという組合せを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べることを習慣化するためにも、何か1品でも食べることから始めてみてくださいね。

主食 ごはん おにぎり パン	汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ オレンジ
牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト			

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

まずは、頑張って20分から30分早く起きてみましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝、早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませてみましょう。寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをするのをひかえましょう。

