



2024年 6月

保育園給食献立表



給食回数 25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	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	土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 焼きそば ナムル パインシロップ煮 たまごふりかけ	牛乳	鶏肉 豚肉 たまごふりかけ		しょうが キャベツ にんじん ピーマン 大根 小松菜 パインシロップ煮		ごはん でんぷん 揚げ油 焼きそば ごま油 砂糖 ごま	
3	月	ごはん	牛乳					ごはん	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ,白みそ	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,大根,ねぎ		米ぬか油	
		こめこ 米粉のささみカツ		鶏肉			米粉,でんぷん,三温糖	米ぬか油	
		オレンジ				オレンジ			
4	火	ごはん	牛乳					ごはん	
		ごもくちゅうか 五目中華スープ		鶏肉	にんじん,小松菜（有機）	たけのこ,えのきたけ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油	
		ほいこーろー 回鍋肉		豚肉,赤みそ	ピーマン,赤ピーマン,にんじん	にんにく,キャベツ,たまねぎ	三温糖,でんぷん	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	
5	水	ぶた 豚きのこどん	牛乳	豚肉			しょうが,たまねぎ,まいだけ,しめじ,えのきたけ	ごはん	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	
		あおな 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		
6	木	クロロールパン	牛乳					クロロールパン	
		キャベツとウインナーのスープ		ウインナー	にんじん,パセリ	たまねぎ,セロリ,マッシュルーム,キャベツ		米ぬか油	
		チキンナゲット		鶏肉,大豆		にんにく,しょうが	でんぷん,小麦粉	植物油,豚脂	
		ポテトサラダ		チキンハム	にんじん	きゅうり,とうもろこし,レタス	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,ノンエッグ大豆マヨネーズ	
7	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		とうふ 豆腐とわかめのすまし汁		鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ	わかめ		たけのこ,しいたけ		米ぬか油
		さばの八丁味噌煮		さば,みそ				てんさい糖	
		ほうれん草のおかかあえ		かつお節	ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖		
8	土	肉餃子弁当 ごはん 肉餃子 肉じゃが ごま酢あえ 国産みかんゼリー たまごふりかけ	牛乳	肉ぎょうざ 豚肉 たまごふりかけ		にんじん たまねぎ 糸こんにゃく キャベツ とうもろこし しょうが		ごはん じゃがいも 炒め油 砂糖 ごま みかんゼリー	
10	月	キャロットピラフ	牛乳	ウインナー		にんじん,ピーマン	たまねぎ	アルファ化米	米ぬか油,オリーブ油
		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	
		イタリアンサラダ		チキンハム	赤パプリカ	キャベツ,きゅうり,ゆず果汁	三温糖	オリーブ油,米ぬか油	
		こくさん 国産ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
11	火	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（有機）	大根,なめこ,ねぎ		米ぬか油	
		ひれかつ		豚肉			小麦粉,米粉,ゆめしずく,でんぷん,三温糖	米ぬか油	
		アスパラのあえもの		まぐろ油漬	グリーンアスパラガス,にんじん	キャベツ	三温糖		
12	水	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	
		いわしの梅煮		まいわし	赤しそ	梅干し	てんさい糖,でんぷん		
		きんぴら 金平サラダ		にんじん	ごぼう,れんこん,キャベツ,とうもろこし	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ ,ごま		
13	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		なまあ 生揚げの中華煮		豚肉,生揚げ	赤ピーマン	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	きび糖,三温糖,でんぷん	米ぬか油	
		しゅうまい		豚肉		たまねぎ,しょうが	小麦粉,でんぷん,砂糖		
		ちゅうか 中華サラダ		チキンハム		きゅうり,もやし	三温糖	ごま油	
14	金	しらたま 白玉うどん	牛乳					白玉うどん	
		ごもく 五目あんかけうどんの具		鶏肉,型抜きかまぼこ	にんじん	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油	
		こまつな こめこ 小松菜の米粉かき揚げ			にんじん,小松菜（有機）	たまねぎ	米粉	米ぬか油	
		わかめときゅうりの酢のもの		わかめ,しらす		きゅうり	きび糖		
15	土	煮込みハンバーグ弁当 ごはん 煮込みハンバーグ じゃが芋とツナの旨煮 フレンチサラダ 黄桃シロップ煮 たまごふりかけ	牛乳	ハンバーグ ツナ たまごふりかけ		たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜 黄桃シロップ煮		ごはん 砂糖 じゃがいも フレンチドレッシング	
17	月	ごはん	牛乳					ごはん	
		ぶた 豚汁		豚肉,豆腐,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	
		いりどり		鶏肉	にんじん	こんにゃく,れんこん,ごぼう,しいたけ	砂糖		
		キャベツの昆布あえ		まぐろ油漬	まこんぶ		キャベツ,きゅうり	三温糖,でんぷん	
18	火	ドライカレーライス	牛乳	牛肉,豚肉,豆乳チーズ		にんじん,上マト	たまねぎ,ズッキーニ	ごはん	米ぬか油
		めあじ		おきあみ,あおのり			小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉	大豆油	
		コーンサラダ			赤パプリカ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	コーンクリーミードレッシング	

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 6月 保育園給食献立表



給食回数 25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	水	ごはん						有機栽培米	
		やさしい野菜ジュース				にんじん、ピーマン、グリーンアスパラガス、ケール、ブロッコリー、ほうれんそう	レッドキャベツ、大根、たまねぎ、セロリ、はくさい、キャベツ、みかん、ぶどう		
		なまあしる生揚げのみそ汁		豚肉、生揚げ、赤みそ、白みそ		にんじん	大根、えのきたけ、ねぎ		米ぬか油
		とりにく、てや鶏肉の照り焼き		鶏肉				でんぷん	
にこにこ給食		きりぼしだいこんすき切干し大根の酢のもの		まぐろ油漬		にんじん	切干だいこん、きゅうり	きび糖	
20	木	あいちの米粉パン						あいちの米粉パン	
		ゆうきとうにゆう有機にんじんの豆乳ポタージュ		ベーコン、豆乳、豆乳チーズ		にんじん（有機）、パセリ	たまねぎ	米粉、砂糖、でんぷん	米ぬか油、植物油
		ハンバーグ		鶏肉、豚肉、大豆			たまねぎ	三温糖	
		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
21	金	ごはん						ごはん	
		はるさめスープ		鶏肉		にんじん、小松菜（有機）	しいたけ、もやし	はるさめ	米ぬか油
		マーボーなす		豚肉、赤みそ		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、ねぎ	三温糖、砂糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油
		はんぱん、棒々鶏、棒々鶏サラダ		ササミオイル漬			ゆず果汁、もやし、きゅうり	三温糖	ごま油、ごま
22	土	鶏唐揚げ弁当							
		ごはん、鶏唐揚げ、野菜炒め、スパゲティ、ナポリタン、黄桃シロップ煮、たまごふりかけ		鶏肉、豚肉、たまごふりかけ		しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんにく、ピーマン、黄桃シロップ煮、ナポリタンソース		ごはん、でんぷん、揚げ油、スパゲティ、炒め油	
24	月	ごはん						ごはん	
		なすのみしる汁		豚肉、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
		とうふ、だんご、豆腐団子		豆腐、鶏肉	干ひじき、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
		さんしょく、三色あえ				にんじん	たくあん、きゅうり、もやし	きび糖	
25	火	ごはん						ごはん	
		ワンタンスープ		豚肉		にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、きくらげ、もやし、たまねぎ	小麦粉	米ぬか油
		ゆーりんちー油淋鶏		鶏肉				でんぷん、三温糖	米ぬか油
		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	ごま油
26	水	ひじきごはん		鶏肉、油揚げ	ひじき	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
		よしのじる吉野汁		豚肉、生揚げ、型抜きかまぼこ		にんじん、みつば	こんにゃく、しいたけ	さといも、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
		ヨーグルト			ヨーグルト			砂糖	
		だいごえ、代替：りんごゼリー					りんご果汁	砂糖	
27	木	ごはん						ごはん	
		にく、肉じゃが		豚肉、はんぺん		にんじん	たまねぎ、こんにゃく	きび糖、じゃがいも	米ぬか油
		めひかりのフライ			めひかり		レモン果汁	小麦粉、三温糖	
		かいそう、海藻サラダ		まぐろ油漬	ひじき、茎わかめ、こんぶ		大根、きゅうり（有機）、とうもろこし	三温糖	オリーブ油
28	金	ソフト麺						ソフト麺	
		ミートソース		豚肉、大豆		にんじん、トマト、ピーマン	ズッキーニ、マッシュルーム、たまねぎ、にんにく	とうもろこし粉、砂糖、でんぷん、米粉	米ぬか油、植物油、大豆油
		コールスローサラダ				にんじん、パセリ	キャベツ	きび糖	フレンチドレッシング
		パインアップル					パインアップル		
29	土	チーズはんぺんフライ弁当							
		ごはん、チーズはんぺんフライ、ジャーマンポテト、コールスローサラダ、パインシロップ煮、味かつお		チーズはんぺんフライ、ミートソース、味かつお		にんじん、とうもろこし、グリーンピース、キャベツ、パインシロップ煮		ごはん、揚げ油、じゃがいも、コールスロードレッシング	

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。食事を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの
ぶどう、うずらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの
ご飯、もち、パン、さつまいも

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・保育園・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる、家族で食卓を囲む、一緒に食事の支度をする、わが家の味を伝える

毎年6月は、食育月間となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。よりよい食生活を目指してできることから取り組んでみませんか？

“今月の地産地消食材の紹介”

＜愛知県＞
豚肉・大豆・豆腐・赤みそ・白みそ・油揚げ
しらす・たまねぎ・チンゲン菜・なす・みつば
もやし・キャベツ・切干だいこん・きくらげ

＜東郷町産＞
ごはん・米粉・じゃがいも・有機きゅうり
有機小松菜・キャベツ・たまねぎ・にんにく
ズッキーニ・トマト・レタス・有機にんじん

19日は「食育の日」。保育園給食では、にこにこ給食の日。この日は、みんなと一緒に食べることができる給食です。愛知県産や東郷町産の食材をたっぷり使った地産地消の給食にしています。旬の有機農産物も入ります。有機農産物は、土壌の中の有機物の力で成長した農産物です。これから夏にかけて気温も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。しっかり食べて元気いっぱい保育園生活が過ごせるよう給食センターでは子どもたちの給食を支えています。