



# 2024年 7月 保育園給食献立表



給食回数 26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<br>献立名 |                                                              | 牛乳<br>（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   | 月                | ごはん                                                          | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | ごはん                                 |               |
|     |                  | とうもろこしの <sup>うす</sup> 薄く <sup>じる</sup> す汁                    |            | 鶏肉,豆腐          |              | にんじん                                                  | たまねぎ,しいたけ,とうもろこし,ねぎ                          | でんぷん                                | 米ぬか油          |
|     |                  | あじの <sup>なんばんづ</sup> 南蛮漬                                     |            | めあじ            |              |                                                       |                                              | でんぷん,きび糖                            | 米ぬか油          |
|     |                  | <sup>だいこん</sup> 大根サラダ                                        |            |                |              | にんじん                                                  | 大根,きゅうり                                      | 三温糖                                 | 米ぬか油          |
|     |                  | レモンムース                                                       |            | 豆乳,ゼラチン,大豆     |              |                                                       | レモン果汁                                        | 砂糖,でんぷん                             |               |
| 2   | 火                | <sup>ぶた</sup> 豚どん                                            | 牛乳         | 豚肉             |              |                                                       | しょうが,たまねぎ                                    | ごはん,三温糖                             | 米ぬか油          |
|     |                  | なすのみ <sup>しる</sup> そ汁                                        |            | 鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ  |              | にんじん                                                  | たまねぎ,なす,ねぎ                                   |                                     | 米ぬか油          |
|     |                  | <sup>ちくさ</sup> 千草あえ                                          |            | 油揚げ            |              | にんじん,ほうれんそう                                           | もやし                                          | 三温糖                                 | ごま            |
| 3   | 水                | ごはん                                                          | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | ごはん                                 |               |
|     |                  | ワントンスープ                                                      |            | 豚肉             |              | にんじん,チンゲン菜                                            | たまねぎ,きくらげ,もやし                                | 小麦粉                                 | 米ぬか油          |
|     |                  | <sup>すとり</sup> 酢鶏                                            |            | 鶏肉             |              | にんじん, <u>ピーマン（有機）</u>                                 | たまねぎ,たけのこ,しいたけ                               | でんぷん,三温糖                            | 米ぬか油          |
|     |                  | メロン                                                          |            |                |              |                                                       | メロン                                          |                                     |               |
| 4   | 木                | クロロールパン                                                      | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | クロロールパン                             |               |
|     |                  | ポークビーンズ                                                      |            | 豚肉,大豆          |              | にんじん,トマト                                              | たまねぎ                                         | じゃがいも,三温糖                           | 米ぬか油          |
|     |                  | とうもろこしの <sup>こめこ</sup> 米粉グラタン                                |            | おから,豆乳,大豆      |              |                                                       | とうもろこし,たまねぎ,                                 | じゃがいも米粉,三温糖                         |               |
|     |                  | ツナサラダ                                                        |            | まぐろ油漬          |              |                                                       | キャベツ,きゅうり                                    | 三温糖                                 | オリーブ油         |
| 5   | 金                | ごはん                                                          | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | ごはん                                 |               |
|     |                  | たなばた <sup>じる</sup> そうめん汁                                     |            | 鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ  |              | にんじん,みつば                                              | 大根,しいたけ                                      | そうめん                                | 米ぬか油          |
|     |                  | てりやきハンバーグ                                                    |            | 鶏肉,大豆,豚肉       |              | トマト                                                   | たまねぎ,にんにく,しょうが                               | 砂糖,でんぷん                             | 豚脂            |
|     |                  | ゆかりあえ                                                        |            |                |              | 赤しそ                                                   | キャベツ,きゅうり                                    |                                     |               |
| 6   | 土                | 鶏唐揚げ弁当                                                       | 牛乳         | 鶏肉 豚肉 たまごふりかけ  |              | しょうが 糸こんにゃく たまねぎ にんじん<br>大根 チンゲン菜 バインシロップ煮            |                                              | ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも<br>砂糖 炒め油 ごま ごま油 |               |
|     |                  | ごはん                                                          |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
|     |                  | 鶏唐揚げ                                                         |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
|     |                  | 肉じゃが                                                         |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
|     |                  | ナムル                                                          |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
| 8   | 月                | ハヤシライス                                                       | 牛乳         | 豚肉             |              | にんじん,上 <del>マ</del> ト                                 | たまねぎ,マッシュルーム,にんにく                            | ごはん,米粉,砂糖,でんぷん,とうもろこし粉              | 米ぬか油,植物油      |
|     |                  | さといもコロッケ                                                     |            | 鶏肉,大豆          |              |                                                       |                                              | さといも,てんさい糖,小麦粉,でんぷん                 | 植物油,米ぬか油      |
|     |                  | フルーツのヨーグルトあえ                                                 |            |                | ヨーグルト        |                                                       | パインアップル,黄桃,りんご,みかん                           | 砂糖                                  |               |
| 9   | 火                | チャーハン                                                        | 牛乳         | 焼豚             |              | にんじん                                                  | たまねぎ,ねぎ                                      | 三温糖,アルファ化米                          | 米ぬか油,豚脂       |
|     |                  | <sup>ぶたにく</sup> 豚肉と <sup>ほそぎ</sup> ピーマンの <sup>いた</sup> 細切り炒め |            | 豚肉             |              | <u>ピーマン（有機）</u> ,赤ピーマン                                | にんにく,たけのこ                                    | 三温糖,でんぷん                            | 米ぬか油          |
|     |                  | きゅうりのごま <sup>しょうゆ</sup> 醤油あえ                                 |            |                |              |                                                       | きゅうり                                         | きび糖                                 | ごま油,ごま        |
|     |                  | <sup>とうごうちょうさん</sup> 東郷町産お米のタルト                              |            | 鶏卵,大豆          | 牛乳           |                                                       |                                              | 小麦粉, <u>米粉</u> ,三温糖,でんぷん            | 植物油           |
|     |                  | <sup>だいがえ</sup> 代替：シークワーサータルト                                |            | 豆乳,大豆          |              |                                                       | シークワーサー果汁                                    | 砂糖,米粉                               | 植物油           |
| 10  | 水                | <sup>とりにく</sup> 鶏肉とおからの <sup>どん</sup> そぼろ丼                   | 牛乳         | 鶏肉,豆腐,おから      |              | にんじん,こねぎ                                              |                                              | ごはん,三温糖                             | 米ぬか油          |
|     |                  | いものこ汁                                                        |            | 豚肉,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          |
|     |                  | <sup>こまつな</sup> 小松菜のしらすあえ                                    |            |                | しらす          | <u>小松菜（有機）</u>                                        | もやし,きゅうり                                     | 三温糖                                 |               |
| 11  | 木                | ごはん                                                          | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | ごはん                                 |               |
|     |                  | <sup>とうふ</sup> 豆腐とわかめの <sup>じる</sup> 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,ねぎ                                 |                                     | 米ぬか油          |
|     |                  | <sup>さけ</sup> 鮭の <sup>ぎんがみ</sup> 銀紙焼き                        |            | 鮭              |              |                                                       | 大根                                           | てんさい糖,でんぷん                          |               |
|     |                  | こんにゃくサラダ                                                     |            |                |              | にんじん                                                  | 大根,きゅうり,こんにゃく                                | 三温糖                                 | 和風ドレッシング,米ぬか油 |
|     |                  | やさいふりかけ                                                      |            | かつお節           |              | 栗だいこん,しそ,かぼちゃ,にんじん                                    |                                              | 砂糖                                  |               |
| 12  | 金                | <sup>ちゅうか</sup> 中華そば                                         | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | 中華そば                                |               |
|     |                  | <sup>しお</sup> 塩ラーメンの汁                                        |            | 豚肉,なると         |              | にんじん                                                  | <u>にんにく</u> ,しょうが,たけのこ,<br>きくらげ,もやしキャベツ,ねぎ   | でんぷん                                | 米ぬか油          |
|     |                  | <sup>あいちけんさん</sup> 愛知県産野菜ぎょうざ                                |            | 豚肉             |              | にんじん                                                  | たまねぎ, <u>れんこん</u>                            | でんぷん,三温糖,小麦粉                        | 植物油,米ぬか油      |
|     |                  | <sup>かいそう</sup> 海藻サラダ                                        |            | まぐろ油漬          | ひじき,わかめ,こんぶ  |                                                       | 大根,きゅうり,とうもろこし                               | 三温糖                                 | オリーブ油         |
| 13  | 土                | 野菜コロッケ弁当                                                     | 牛乳         | 豚肉 ツナ          |              | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン<br>大根 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ<br>黄桃シロップ煮 |                                              | ごはん 野菜コロッケ 揚げ油<br>炒め油 フレンチドレッシング    |               |
|     |                  | ごはん                                                          |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
|     |                  | 野菜コロッケ                                                       |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
|     |                  | 野菜入り豚焼肉                                                      |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
|     |                  | 大根サラダ                                                        |            |                |              |                                                       |                                              |                                     |               |
| 16  | 火                | ごはん                                                          | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | ごはん                                 |               |
|     |                  | じゃがいものみ <sup>しる</sup> そ汁                                     |            | 豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ  |              | にんじん                                                  | たまねぎ,大根,ねぎ                                   | じゃがいも                               | 米ぬか油          |
|     |                  | ごぼう入 <sup>い</sup> りつくね                                       |            | 鶏肉,大豆          |              |                                                       | ごぼう,たまねぎ,しょうが                                | でんぷん,てんさい糖                          | 豚脂,植物油        |
|     |                  | キャベツの <sup>あお</sup> 青じそあえ                                    |            | まぐろ油漬          |              | にんじん                                                  | キャベツ,きゅうり                                    | きび糖,青じそドレッシング                       |               |
| 17  | 水                | ごはん                                                          | 牛乳         |                |              |                                                       |                                              | ごはん                                 |               |
|     |                  | <sup>なまめ</sup> 生揚げの <sup>ちゅうか</sup> 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,でんぷん                            | 米ぬか油          |
|     |                  | タラ入 <sup>い</sup> りにんじんしゅうまい                                  |            | たらすり身          |              | にんじん                                                  | たまねぎ                                         | 小麦粉,でんぷん,砂糖                         | 豚脂            |
|     |                  | <sup>ばんばんビー</sup> 棒棒鶏サラダ                                     |            | ササミオイル漬        |              |                                                       | もやし,きゅうり                                     | 三温糖                                 | ごま油,練りごま      |
| 18  | 木                | <sup>なつやさい</sup> 夏野菜のチキンカレーライス                               |            | 鶏肉             |              | にんじん,上 <del>マ</del> ト,かぼちゃ, <u>ピーマン（有機）</u>           | たまねぎ, <u>なす</u> , <u>ズッキーニ</u> , <u>にんにく</u> | <u>有機栽培米</u> ,でんぷん,さつまいも,砂糖,米粉      | 米ぬか油,植物油      |
|     |                  | <sup>とうにゅう</sup> ココア豆乳                                       |            | 豆乳             |              |                                                       |                                              | 砂糖                                  |               |
|     |                  | コールスローサラダ                                                    |            |                |              | にんじん, <u>パセリ</u>                                      | キャベツ                                         | 三温糖                                 | フレンチドレッシング    |
|     |                  | いちごゼリー                                                       |            | 豆乳             |              |                                                       | いちご果汁                                        | 砂糖                                  |               |

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煮なる場合があります。》



2024年 7月 保育園給食献立表



給食回数 26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                           |                |  |
| 19  | 金   | ごはん<br>さわに<br>沢煮わん<br>さばの八丁味噌煮<br>きゅうりとささみの梅あえ                                         | 牛乳             | 豚肉、かまぼこ<br>さば、豆みそ<br>ササミオイル漬           |       | にんじん<br>ごぼう、大根、しいたけ、ねぎ                                                   | ごはん<br>てんさい糖<br>三温糖                      | 米ぬか油                              |                |  |
| 20  | 土   | カレーソースハンバーグ弁当<br>ごはん<br>カレーソースハンバーグ<br>スパゲティ・ナポリタン<br>白菜と小松菜のツナあえ<br>ゆかり<br>国産りんごゼリー   | 牛乳             | ハンバーグ ハム ツナ かつお節                       |       | たまねぎ ピーマン 白菜 小松菜 ゆかり                                                     | ごはん<br>カレーソース スパゲティ 炒め油<br>砂糖 国産りんごゼリー   |                                   |                |  |
| 22  | 月   | チキンピラフ<br>なつやさい<br>夏野菜のスープ<br>しろみ さかな<br>白身魚フリッター<br>フローズンみかんヨーグルト<br>だいご<br>代替：ぶどうゼリー | 牛乳             | 鶏肉、ウインナー<br>ベーコン<br>すけとうだら<br>ヨーグルト、寒天 |       | にんじん、パセリ<br>にんじん、ピーマン（有機）<br>にんにく、たまねぎ、セロリ、ズッキーニ<br>みかん果汁、こんにゃく<br>ぶどう果汁 | アルファ化米<br>じゃがいも<br>小麦粉、でんぷん、三温糖、米粉<br>砂糖 | 米ぬか油<br>米ぬか油<br>米ぬか油              |                |  |
| 23  | 火   | ロールパン<br>や<br>焼きそば<br>にくたんこ あます<br>肉団子甘酢あん<br>チンゲン菜のじゃこナムル                             | 牛乳             | 豚肉、はんぺん<br>牛肉、鶏肉、豚肉、大豆<br>しらす、きざみのり    |       | にんじん<br>たまねぎ、りんご<br>チンゲン菜<br>もやし                                         | ロールパン<br>三温糖、焼きそば麺<br>砂糖、でんぷん<br>三温糖     | 米ぬか油<br>豚脂、植物油<br>ごま油             |                |  |
| 24  | 水   | ごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>とり<br>鶏のから揚げ おろしソース<br>キャベツの昆布あえ                                    | 牛乳             | 油揚げ、白みそ<br>鶏肉<br>まぐろ油漬<br>こんぶ          |       | にんじん、かぼちゃ<br>大根<br>キャベツ、きゅうり                                             | ごはん<br>でんぷん<br>三温糖、でんぷん、乳糖               | 米ぬか油<br>米ぬか油                      |                |  |
| 25  | 木   | ごはん<br>わかめスープ<br>ブルコギ<br>チョコレートサラダ                                                     | 牛乳             | 鶏肉<br>豚肉<br>チキンハム<br>わかめ<br>のり         |       | にんじん<br>にんじん、にら<br>きゅうり、キャベツ、にんにく                                        | ごはん<br>たまねぎ、えのきたけ、ねぎ<br>三温糖<br>三温糖       | 米ぬか油<br>米ぬか油、ごま油<br>ごま油、塩中華ドレッシング |                |  |
| 26  | 金   | ソフト麺<br>ミートソース<br>ほしがた<br>星型ポテトフライ<br>ほうれんそうとハムのサラダ                                    | 牛乳             | 豚肉、大豆<br>チキンハム                         |       | にんじん、上マト、ピーマン<br>たまねぎ、マッシュルーム、にんにく<br>ほうれんそう、赤パプリカ<br>えのきたけ、まいたけ、しめじ     | ソフト麺<br>米粉、じゃがいも、砂糖<br>じゃがいも、米粉<br>三温糖   | 米ぬか油、植物油<br>植物油<br>オリーブ油          |                |  |
| 27  | 土   | 照り焼きチキン弁当<br>ごはん<br>照り焼きチキン<br>大根の煮物<br>糸切昆布の炒め煮<br>野菜と雑穀のかむふりかけ<br>黄桃シロップ煮            | 牛乳             | 鶏肉 豚肉 昆布                               |       | 大根 にんじん いんげん<br>野菜と雑穀のかむふりかけ<br>黄桃シロップ煮                                  | ごはん<br>じゃがいも 砂糖 炒め油                      |                                   |                |  |
| 29  | 月   | ごはん<br>ちゅうかうとうふ、じる<br>中華豆腐汁<br>マーボーなす<br>パンサンスー                                        | 牛乳             | 鶏肉、豆腐<br>豚肉、大豆、赤みそ<br>ロースハム            |       | にんじん<br>しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、ねぎ<br>きゅうり、もやし                                 | ごはん<br>三温糖、でんぷん<br>はるさめ、三温糖              | 米ぬか油<br>米ぬか油、ごま油<br>ごま油           |                |  |
| 30  | 火   | ぶどうパン<br>ミネストローネ<br>スペインオムレツ<br>ハムサラダ                                                  | 牛乳             | ベーコン<br>鶏卵、鶏肉<br>チキンハム                 |       | にんじん、上マト、パセリ<br>かぼちゃ<br>赤パプリカ<br>にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム                   | ぶどうパン<br>じゃがいも<br>でんぷん、三温糖<br>三温糖        | 米ぬか油<br>米ぬか油、植物油<br>オリーブ油、米ぬか油    |                |  |
| 31  | 水   | ごはん<br>とんじる<br>豚汁<br>いわしの生姜煮<br>ひじきオクラの和風サラダ                                           | 牛乳             | 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ<br>いわし<br>ササミオイル漬        |       | にんじん<br>ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ、とうもろこし、ねり梅                       | ごはん<br>さといも<br>てんさい糖、でんぷん<br>三温糖         | 米ぬか油<br>和風ドレッシング、米ぬか油             |                |  |



1 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。冷たいものはほどほどにしましょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう

太陽の光をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル（無機質）、水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。意識してとるようにしましょう。

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなる、疲れやすくなる、頭がぼーっとするなどの体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元氣いっぱい過ごすために次のことに気をつけましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は、生活のリズムを整えるのに大切なたらしをします。特に朝ごはんは1日を元氣に始めるための大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べるためにも夜更かしをせず、早起きを心がけましょう。

4 牛乳も忘れずに飲もう

成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏の水分補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギー等のある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

今月の地産地消食材の紹介

東郷町産  
ごはん・有機栽培米・トマト  
オクラ・にんにく・ズッキーニ・なす  
有機小松菜・有機ピーマン・じゃがいも

愛知県産  
アルファ化米・豚肉・大豆・しらす  
豆腐・赤みそ・白みそ・チンゲン菜  
パセリ・もやし・みつば・メロン・そうめん  
おから

7月に入り、保育園給食にも慣れてきたよう、ほとんどのクラスで残菜なしで戻ってくることが多くなりました。元氣いっぱい食べる姿を見ると子どもたちの成長を感じます。これからも子どもたちの成長を支える給食を提供します。



なつやさい  
夏野菜レンジャー参上



彩り豊かな夏野菜は、夏の太陽の日差しをたっぷり浴びた栄養豊富な野菜です。夏野菜を食べれば、夏バテ防止、熱中症予防になります。夏野菜を食べて暑さに負けず元氣いっぱい過ごしましょう！