



2024年 8月 保育園給食献立表



給食回数 26回

東郷町給食センター

給食日		主な食品とその働き 献立名	牛乳 (1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	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		にくじゃが		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
		たらの塩麹漬		すけとうだら					
		だいこん大根サラダ				にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油
2	金	ちゅうか中華そば	牛乳					中華そば	
		とんこつ豚骨ラーメン		豚肉,なると		にんじん	にんにく,しょうが,きくらげ,ねぎ キャベツ,もやし,とうもろこし	でんぷん	米ぬか油,豚脂,ごま油
		しゅうまい		豚肉			たまねぎ,しょうが	小麦粉,でんぷん,三温糖	
		れいとう冷凍みかん					みかん		
3	土	鶏唐揚げ弁当	牛乳	鶏肉 豚肉 たまごふりかけ		しょうが たまねぎ にんじん グリンピース チンゲン菜 キャベツ とうもろこし 黄桃シロップ煮		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも 炒め油 砂糖	
		ごはん 鶏唐揚げ ジャーマンポテト チンゲン菜さっと煮 黄桃シロップ煮 たまごふりかけ							
5	月	ひじきさつまいもごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん,みつば		さつまいも,アルファ化もち米 アルファ化米,砂糖	米ぬか油
		とうもろこしの薄くず汁		豚肉,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
		ももゼリー					もも果汁	砂糖	
6	火	なすのミンチカレー	牛乳	豚肉		にんじん,ピーマン,上マト,かぼちゃ	たまねぎ,なす,りんご,にんにく	ごはん,米粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油,植物油
		しろみさかな白身魚のフリッター		すけとうだら	おきあみ,あおさ			小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉	植物油
		かぼちゃのサラダ		豆乳チーズ		かぼちゃ	たまねぎ		ノンエッグ大豆マヨネーズ
7	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		モロヘイヤのスープ		豚肉		にんじん,モロヘイヤ	もやし,えのきたけ		米ぬか油
		ゆーりんちー油淋鶏		鶏肉			ねぎ	でんぷん,三温糖	米ぬか油,ごま油
		チンゲンサイのナムル		ササミオイル漬		チンゲン菜,にんじん	もやし	三温糖	ごま油
8	木	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	じゃがいも	米ぬか油
		とうふ豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐,大豆			たまねぎ,ゆず果汁	三温糖,でんぷん	植物油,豚脂
		ゆかりあえ				赤しそ	キャベツ,きゅうり		
9	金	ミルクロールパン	牛乳					ミルクロールパン	
		かぼちゃ南瓜のスープ		鶏肉		にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,しめじ		米ぬか油
		えびカツ		えび,大豆,たらすり身			たまねぎ	でんぷん,小麦粉	植物油,米ぬか油
		ツナコーンサラダ		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
10	土	牛肉コロッケ弁当	牛乳	牛肉コロッケ ひじき たまごふりかけ		にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ 小松菜		ごはん 揚げ油 砂糖 バター みかんゼリー	
		ごはん 牛肉コロッケ ひじき煮 小松菜ソテー たまごふりかけ みかんゼリー							
13	火	煮込みハンバーグ弁当	牛乳	ハンバーグ ツナ ミートソース		たまねぎ チンゲン菜 キャベツ パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん スパゲティー 炒め油 砂糖	
		ごはん 煮込みハンバーグ ミートスパゲティー チンゲン菜ツナあえ パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ							
14	水	春巻き弁当	牛乳	春巻き 豚肉 鶏肉		キャベツ にんじん ピーマン チンゲン菜 ゆかり		ごはん 揚げ油 焼きそば ごま 砂糖 ショコラケーキ	
		ごはん 春巻き 焼きそば チンゲン菜のあえもの ゆかり ショコラブチケーキ							
15	木	ひれかつ弁当	牛乳	ひれかつ 豚肉		キャベツ にんじん 大根 ピーマン とうもろこし 野菜と雑穀のふりかけ		ごはん 揚げ油 焼きそば 炒め油 マリネレモンドレッシング みかんゼリー	
		ごはん ひれかつ 焼きそば 大根マリネサラダ 野菜と雑穀のかむふりかけ みかんゼリー							
16	金	キャベツメンチカツ弁当	牛乳	キャベツメンチカツ ツナ		たまねぎ ピーマン チンゲン菜 キャベツ にんじん 野菜と雑穀のかむふりかけ パインシロップ煮		ごはん 揚げ油 スパゲティー ナポリタンソース 炒め油 砂糖	
		ごはん キャベツメンチカツ ナポリタンスパゲティー チンゲンツナあえ 野菜と雑穀のかむふりかけ パインシロップ煮							
17	土	照焼シャキシャキ肉団子弁当	牛乳	肉団子 ツナ たまごふりかけ		切干大根 にんじん いんげん キャベツ 小松菜		ごはん 砂糖 りんごゼリー ごま油	
		ごはん 照焼シャキシャキ肉団子 切干煮 キャベツと小松菜のあえもの たまごふりかけ りんごゼリー							
19	月	ごはん		豆乳				有機栽培米	
		ココア豆乳						砂糖	植物油
		さわに沢煮わん		豚肉,かまぼこ		にんじん	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ		米ぬか油
		レバー入りつくね		鶏肉,鶏レバー			たまねぎ	でんぷん,米粉,てんさい糖	植物油
にこにこ給食		わらびもち		きな粉				砂糖,タピオカでんぷん	



2024年 8月 保育園給食献立表



給食回数 26回

東郷町給食センター

給食日	献立名	主な食品とその働き	牛乳(1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
20	火	ちゅうか ^{はん} 中華飯	牛乳	豚肉、えび		にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きくらげ	ごはん、三温糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油
		ぎょうざ		豚肉		にら	キャベツ、しょうが	でんぷん、砂糖、小麦粉	豚脂、ごま油
		きゅうりのごま醤油あえ					きゅうり	きび糖	ごま油、ごま
21	水	クロロールパン	牛乳					クロロールパン	
		ミネストローネ		ベーコン		にんじん、トマト、バジル	にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム	じゃがいも	米ぬか油
		こめこ 米粉のチキンカツ		鶏肉、大豆				じゃがいも、米粉、砂糖、でんぷん	植物油、米ぬか油
		たま ツナと玉ねぎのマリネ		まぐろ油漬		黄パプリカ	きゅうり、たまねぎ	三温糖	
22	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		ごじる 呉汁		豚肉、油揚げ、大豆、白みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、ねぎ	じゃがいも	米ぬか油
		いわし ^{うめ} いわしの梅煮		いわし			梅干し	てんさい糖、でんぷん	
		オクラとのりのあえもの			きざみのり	オクラ、にんじん	キャベツ	きび糖	
23	金	ソフト麺 ^{めん}	牛乳					ソフト麺	
		カレーミートソース		豚肉、大豆ミンチ		にんじん、トマト、かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	米粉、砂糖、でんぷん	米ぬか油、植物油
		とうもろこしの米粉グラタン ^{こめこ}		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、でんぷん	
		ハムサラダ		チキンハム		赤パプリカ	キャベツ、きゅうり	三温糖	オリーブ油、米ぬか油
24	土	豚野菜焼肉弁当	牛乳	豚肉 きなこ		キャベツ たまねぎ にんじん 大根 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 炒め油 ごま 砂糖 マカロニ りんごゼリー	
26	月	チキンライス	牛乳	鶏肉、ウインナー		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	三温糖、アルファ化米	米ぬか油、オリーブ油
		おむぎ 押し麦のスープ		ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ	おおむぎ	米ぬか油
		さつまいもコロケ		大豆				さつまいも、砂糖、小麦粉、でんぷん	植物油、米ぬか油
		フローズンヨーグルト			ヨーグルト				
		だいがえ 代替：ぶどうゼリー					ぶどう果汁	砂糖	
27	火	もずく ^{どん} えび ^{だんご} と ^{あおな} 青菜のすまし汁 ^{じる}	牛乳	豚肉	沖縄もずく	にんじん、ピーマン	しょうが、たまねぎ、とうもろこし	ごはん、三温糖	米ぬか油
		きりぼし 切干だいこんのマヨゴマサラダ		鶏肉、えび、魚肉すり身		にんじん、小松菜	たまねぎ、しいたけ	でんぷん	米ぬか油、豚脂
				チキンハム			切干だいこん、キャベツ、きゅうり		ノンエッグ大豆マヨネーズ、ごま
28	水	ロールパン	牛乳					ロールパン	
		こもくちゅうか 五目中華スープ		鶏肉		にんじん、小松菜	たけのこ、しいたけ、ねぎ	でんぷん	米ぬか油
		いた 炒めビーフン		豚肉、はんぺん		にんじん	しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ	三温糖、ビーフン	米ぬか油
		とうにゅう 豆乳フルーツ杏仁		豆乳			もも、パインアップル、みかん	三温糖	
29	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		のっぺい汁 ^{じる}		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
		あお 青しそ入りあじフライ		めあじ、大豆		しそ		小麦粉、砂糖、でんぷん	米ぬか油
		はるさめ 春雨のあえもの		まぐろ油漬			きゅうり、もやし	春雨、三温糖	
30	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		とんじる 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	じゃがいも	米ぬか油
		とり ^て 鶏肉の照り焼き		鶏肉				でんぷん	
		かいそう 海藻サラダ		まぐろ油漬	ひじき、莢わかめ、こんぶ		きゅうり、キャベツ、とうもろこし	三温糖	ごま油
31	土	牛肉コロケ弁当	牛乳	牛肉コロケ ひじき たまごふりかけ		にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ 小松菜		ごはん 揚げ油 砂糖 バター みかんゼリー	
		ごはん 牛肉コロケ ひじき煮 小松菜ソテー たまごふりかけ みかんゼリー							

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!



おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなってしまう時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、虫歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



夏の飲み物



あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。

ゴーヤー ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

ピーマン

トマト 真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし 胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんばく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

愛知県産食材
豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ
油揚げ・切干だいこん・アル
ファ化米・チンゲン菜・パセ
リ・みつば・もやし

東郷町産食材
ごはん・トマト
なす・オクラ
にんにく



暑い夏。間食をしたわけでもないのに、なぜか食欲がない、おなか
がすかないということがあります。その原因に、炭酸飲料や甘くて
冷たい飲み物の飲みすぎがあるかもしれません。夏場の水分補給は
大事ですが、甘くて冷たい飲み物を飲みすぎると食事が入らずに逆
に夏ばてしてしまう、ということもあります。飲み物を選ぶときに
右のまんがの「いぶくろさん」のことを思い出してみてくださいね。