



2024年 9月 保育園給食献立表



給食回数 23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		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
2	月	なつやさい 夏野菜のチキンカレーライス ツナサラダ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬 ヨーグルト	にんじん、 <u>トマト</u> 、かぼちゃ、ピーマン	<u>にんにく</u> 、たまねぎ、 <u>なす</u> キャベツ、 <u>きゅうり（有機）</u> パインアップル、黄桃、りんご	<u>ごはん</u> 、でんぷん、さつまいも、砂糖、米粉 三温糖 砂糖	米ぬか油、植物油 オリーブ油
3	火	ごはん すまし汁 いわしの ^{はっちょう、みそに} 八丁味噌煮 ごま酢あえ	牛乳	鶏肉、豆腐、型抜きかまぼこ いわし、 <u>豆みそ</u> ササミオイル漬 わかめ	にんじん きゅうり（有機）	大根、しいたけ、ねぎ ねぎ <u>きゅうり（有機）</u>	<u>ごはん</u> 砂糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油、ごま
4	水	ビビンバどん たまご ^{ちゅうか} 卵とトマトの中華スープ きりぼ ^{だいにん、ちゅうか} 切干し大根の中華あえ	牛乳	豚肉 鶏肉、豆腐、鶏卵 しらす	にんじん、 <u>トマト</u> 切干だいこん、 <u>きゅうり（有機）</u> 、とうもろこし	<u>にんにく</u> 、たけのこ、ねぎ たまねぎ、きくらげ、キャベツ、ねぎ	<u>ごはん</u> 、三温糖 でんぷん 三温糖	米ぬか油、ごま油 ごま油
5	木	^{こめこ} あいちの米粉パン キャベツとウインナーのスープ サーモンフライ オーロラソース キャロットハムサラダ	牛乳	ウインナー 鮭 チキンハム	にんじん、パセリ にんじん	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ しょうが <u>きゅうり（有機）</u>	 小麦粉、でんぷん、砂糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油、ノンエッグ大豆マヨネーズ オリーブ油、サザンアイランド、ツルシグ
6	金	ごはん なま ^あ 生揚げのみそ汁 とうふ 豆腐ハンバーグ きゅうりの ^す 酢のもの	牛乳	豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ 鶏肉、豆腐、大豆 しらす	にんじん きゅうり（有機）	大根、えのきたけ、キャベツ、ねぎ たまねぎ <u>きゅうり（有機）</u>	<u>ごはん</u> 三温糖、でんぷん 三温糖	米ぬか油 植物油、豚脂
7	土	鶏のカレー竜田揚げ弁当 ごはん 鶏のカレー竜田揚げ 肉野菜炒め 人参ののりあえ かつおふりかけ 杏仁豆腐	牛乳	鶏肉 豚肉 のり かつおふりかけ 杏仁豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん パインシロップ煮	ごはん でんぷん 揚げ油 炒め油 砂糖		
9	月	キャロットピラフ ^{にく、だんご} 肉団子のトマト煮 コールスローサラダ ミニみかんゼリー	牛乳	鶏肉、ウインナー 鶏肉、大豆、豚肉 チキンハム	<u>にんじん（有機）</u> 、ピーマン にんじん、トマト、ピーマン、かぼちゃ パセリ	たまねぎ たまねぎ、にんにく、しょうが、しめじ キャベツ、とうもろこし みかん果汁	アルファ化米 砂糖、でんぷん、米粉 きび糖 砂糖	米ぬか油、オリーブ油 米ぬか油、植物油 フレンチドレッシング
10	火	ごはん ぶとうの ^{やさい} 野菜ジュース いもの ^{じる} こ汁 とりにく ^{鶏肉} のてりかけ ゆかりあえ		豚肉、白みそ、赤みそ 鶏肉	にんじん 赤しそ	キャベツ、はくさい、セロリ、たまねぎ ぶどう、レモン、ブルーベリー、ラズベリー 大根、こんにゃく、しめじ、ねぎ キャベツ、 <u>きゅうり（有機）</u>	<u>ごはん</u> さといも でんぷん 三温糖	米ぬか油 米ぬか油
11	水	ごはん さわに ^{沢煮} わん あつや ^{たまご} 厚焼き卵のあんかけ ひじきとじゃこのふりかけ		豚肉、かまぼこ 鶏卵 まぐろ油漬、かつお節 しらす、ひじき	にんじん にんじん、ピーマン	 ごぼう、大根、しいたけ、ねぎ 三温糖	<u>ごはん</u> 砂糖、でんぷん、きび糖 三温糖	米ぬか油 植物油
12	木	ごはん あおさの ^{しる} みそ汁 しろみ ^{白身} フライレモンソース なめたけあえ		鶏肉、豆腐、油揚げ、白みそ ほき きざみのり	にんじん にんじん	たまねぎ、大根、えのきたけ、ねぎ ゆず果汁 はくさい、 <u>きゅうり（有機）</u> 、えのきたけ	<u>ごはん</u> 米粉、きび糖 砂糖	米ぬか油 米ぬか油
13	金	^{ちゅうか} 中華そば こもく ^{五目} しょうゆラーメンの具 ぎょうざ こまつな ^{小松菜} のじゃこナムル	牛乳	豚肉、かつお節 豚肉 しらす、きざみのり	にんじん、チンゲン菜 にら 小松菜	<u>にんにく</u> 、しょうが、たけのこ、 <u>もやし</u> キャベツ、ねぎ、きくらげ キャベツ、しょうが <u>もやし</u>	中華そば でんぷん でんぷん、砂糖、小麦粉 三温糖	米ぬか油 ごま油 ごま油
14	土	鮭のなかおち野菜かつ弁当 ごはん 鮭のなかおち野菜かつ とり肉団子 ひじき煮 かつおふりかけ 小松菜ソテー	牛乳	鮭のなかおち野菜かつ とり肉団子 ひじき さつまあげ かつおふりかけ ツナ	大根 にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	ごはん 揚げ油 砂糖 炒め油		
15	夜	か ^{変わり} かやくごはん こ ^{じる} 貝汁 さといも ^{里芋} コロッケ お ^{つきみ} 月見ゼリー	牛乳	まぐろ油漬、凍り豆腐、ちくわ 豚肉、油揚げ、大豆、白みそ 鶏肉、大豆 寒天	にんじん にんじん みかん果汁、レモン果汁	切干だいこん、えのきたけ ごぼう、こんにゃく、ねぎ 砂糖	アルファ化米、アルファ化もち米 じゃがいも さといも、てんさい糖、小麦粉、でんぷん 砂糖	米ぬか油 米ぬか油 植物油、米ぬか油
18	水	マーボー飯 しゅうまい とうにゅう ^{あん} 豆乳フルーツ杏仁	牛乳	豚肉、豆腐、大豆、赤みそ 豚肉 豆乳	にんじん もも、パインアップル	しょうが、 <u>にんにく</u> 、たけのこ、しいたけ、ねぎ たまねぎ、しょうが もも、パインアップル	<u>ごはん</u> 、三温糖、でんぷん 小麦粉、でんぷん、砂糖 砂糖	米ぬか油、ごま油

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 9月 保育園給食献立表



東郷町給食センター（保育園）

給食回数 23回

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	木	りんごパン しろまめ 白いんげん豆のスープ ひれかつ パリパリサラダ	牛乳					りんごパン	
				鶏肉,白いんげんまめ,豆乳,豆乳チーズ		にんじん,パセリ	たまねぎ,マッシュルーム	米粉,砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油
				豚肉				小麦粉,米粉,でんぷん,三温糖	米ぬか油
						赤パプリカ	キャベツ,きゅうり(有機)	じゃがいも,三温糖	植物油,オリーブ油
20	金	ごはん ジョア こもじる 五目汁 さばの照り焼き にしよく 二色あえ			発酵乳			ごはん	
					鶏肉,生揚げ	にんじん	こんにゃく,えのきたけ,ねぎ	さつまいも	米ぬか油
				さば				三温糖,でんぷん	
							大根,きゅうり(有機)	きび糖	ごま
21	土	南瓜挽肉弁当 ごはん 南瓜挽肉フライ ペンネミートソース 大根ツナサラダ 野菜と雑穀のかむふりかけ ショコラブチケーキ	牛乳	南瓜挽肉フライ ミートソース ツナ		たまねぎ にんじん 大根 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 揚げ油 ペンネ フレンチドレッシング ショコラブチケーキ	
24	火	チャーハン はるま 春巻き キャベツとツナの中華あえ フローズンヨーグルト だいがえ 代替：ぶどうゼリー	牛乳	豚肉,大豆		にんじん	たまねぎ,ねぎ	三温糖,アルファ化米	米ぬか油
				豚肉		にんじん	たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	小麦粉,はるさめ,でんぷん,三温糖,米粉	植物油,豚脂,米ぬか油
				まぐろ油漬		にんじん	キャベツ	三温糖	ごま油
					フローズンヨーグルト				
							ぶどう果汁	砂糖	
25	水	ごはん とんじる 豚汁 かつお入りつくね ちくさ 干草あえ	牛乳	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	さつまいも	米ぬか油
				鶏肉,かつお節		えんどうまめ	キャベツ,しょうが,にんにく	でんぷん,砂糖	豚脂
				油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま
26	木	ごはん えびしんじょうのすまし汁 さんまの銀紙焼き しょうゆ きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	鶏肉,えび,魚肉すり身		にんじん	たまねぎ,たけのこ,とうがん,ねぎ	でんぷん	米ぬか油,豚脂
				さんま,豆みそ				砂糖,米粉	
							きゅうり(有機)	きび糖	ごま油,ごま
27	金	ソフトめん にく 肉みそかけ ちくわの米粉ゆかり揚げ だいこん 大根サラダ	牛乳	豚肉,大豆,赤みそ		にんじん	しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	きび糖,でんぷん	米ぬか油
				ちくわ		赤しそ		米粉	米ぬか油
						にんじん	大根,きゅうり(有機)	三温糖	米ぬか油
28	土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 肉じゃが コーンサラダ かつおふりかけ 国産みかんゼリー	牛乳	鶏肉 豚肉 かつおふりかけ		しょうが たまねぎ 糸こんにゃく にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 フレンチドレッシング みかんゼリー	
30	月	きのこことトマトのハヤシライス ほしがた 皇型ポテトフライ コーンサラダ	牛乳	豚肉		にんじん,トマト	たまねぎ,マッシュルーム しめじ,まいたけ,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
								じゃがいも,米粉	植物油
				チキンハム		赤パプリカ,にんじん(有機)	キャベツ,きゅうり(有機),とうもろこし	三温糖	コーンクリーミードレッシング



厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす

みそ汁やスープに加える

市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切干大根、ごまなど。

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す

食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ

柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する

むやみに調味料を使わない

暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。食事は、忙しい時こそタイムパフォーマンスのいい食事で栄養バランスを整えましょう。忙しい保護者の方の食事にもタイムパフォーマンス(タイパ)で、栄養バランスを整えられます。

タイパでより充実した1日を

- 一人の時は手軽にタイパ

普段の食生活で不足しがちなものを惣菜やコンビニで補充しましょう。商品を選ぶときは主食、主菜（サラダチキンやゆで卵）、副菜（野菜や豆類）の組み合わせを意識しましょう。

- ゆっくり休みたい時はインスタントや冷凍食品でタイパ

『野菜たっぷり』『1日分の野菜がとれる』など、不足しやすい野菜を意識して購入しましょう。野菜から食べることもおすすめです。

- 急いで帰ってきた時は買い置きでタイパ

忙しい日に自炊する時は冷凍野菜や缶詰を利用すると手軽です。長期間保存ができるので、わざわざ買い物に行く手間もかかりません。

今月の地産地消食材の紹介

愛知県産食材
豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ・大豆ミンチ・なす油揚げ・しらす・もやし・チンゲン菜・みつばきくらげ・アルファ化米・切干だいこん・あおさ

東郷町産食材
ごはん・有機きゅうり・トマト・にんにく・米粉とうがん・なす