



2025年12月

保育園給食献立表



給食回数 24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 (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	
	冬野菜の白みそ汁		豚肉,白みそ		にんじん,小松菜	かぶ,はくさい		米ぬか油
	さんまみぞれ煮		さんま			大根	砂糖,でんぶん	
	キャベツのおかか和え		かつお節		にんじん	キャベツ		
2 火	中華そば	牛乳					中華めん	
	長崎ちゃんぽんの汁		豚肉,えび,かまぼこ,白みそ		にんじん,チンゲン菜	とうもろこし,キャベツ,ねぎ	でんぶん	米ぬか油,豚脂
	しそ入り米粉ぎょうざ		豚肉,大豆		にら,大葉	キャベツ,しょうが	でんぶん,米粉,三温糖	豚脂,植物油
	小松菜とじゃこのナムル			しらす,きざみのり	小松菜,にんじん	もやし	三温糖	ごま油
3 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	ポークシチュー		豚肉		にんじん,トマトピーマン,ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,にんにく	じゃがいも,砂糖,米粉,でんぶん	米ぬか油,植物油
	コールスローサラダ		ロースハム		にんじん,パセリ	キャベツ,とうもろこし	三温糖	コールスロードレッシング
	フルーツマスカットゼリー					もも,パインアップル,ぶどう果汁	砂糖	
4 木	ごはん	牛乳					ごはん	
	いりどり		鶏肉		にんじん,さやいんげん	こんにゃく,れんこん,ごぼう,しいたけ,しめじ	砂糖	米ぬか油
	納豆あえ		納豆	チーズ			三温糖	
	ほうれん草と白菜のお浸し				ほうれんそう,にんじん	はくさい	三温糖	
	手巻きのり			のり				
5 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ	わかめ	にんじん	大根,えのきだけ		
	お好みどんぶりの具		鶏肉,まぐろ油漬,鶏卵		にんじん,みつば	しいたけ	上新粉,砂糖,でんぶん	米ぬか油
	さつまいもとコーンのかき揚げ					たまねぎ,とうもろこし	さつまいも,米粉,でんぶん	米ぬか油
6 土	鶏唐揚げ弁当	牛乳						
	ごはん 鶏唐揚げ イタリアンスパ もやしの赤しそサラダ パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむりかけ		鶏肉		しょうが,にんじん,ピーマン,たまねぎ もやし,きゅうり,赤しそ,パインアップル 野菜と雑穀のかむりかけ		ごはん,でんぶん,スパゲッティ,植物油,砂糖	
8 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	豚汁		豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ		米ぬか油
	とうふハンバーグ照りソース		鶏肉,豆腐,大豆			たまねぎ	砂糖,でんぶん	植物油,豚脂
	千草あえ		油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	
	ぶどうの野菜ジュース				にんじん,ケール,アスパラガス,パセリ,ほう れんそう,かぼちゃ,クレソン	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		
9 火	ごはん	牛乳					ごはん	
	中華飯の具		豚肉,えび		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,だけのこ,しいたけ,きくらげ,はくさい	三温糖,でんぶん	米ぬか油,ごま油
	星型ポテトフライ						じゃがいも,米粉	植物油
	きゅうりのごま醤油あえ					きゅうり	三温糖	ごま油,ごま
10 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	とうがんのかきたま汁		鶏肉,豆腐,鶏卵		にんじん,みつば	とうがん,だけのこ,しめじ	でんぶん	米ぬか油
	さば銀紙焼き		さば,豆みそ				砂糖,米粉	
	白菜とえのきの磯香和え		きざみのり	にんじん	はくさい,えのきだけ		三温糖	
11 木	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン	
	豆乳クリームシチュー		鶏肉,豆乳		にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,にんにく,しめじ	米粉,砂糖,でんぶん,じゃがいも	米ぬか油,植物油
	ワインナートマトソースかけ		ワインナー				砂糖	
	花野菜のサラダ				赤パプリカ	キャベツ,カリフローレ,とうもろこし	三温糖	コーンクリーミードレッシング
12 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	みそおでん		豚肉,生揚げ,はんぺん,赤みそ		にんじん	大根,こんにゃく	さといも,砂糖	米ぬか油
	大學芋						さつまいも,砂糖	米ぬか油
	土佐酢あえ		かつお節		みつば,にんじん	もやし	三温糖	
13 土	きゅうり 救給力レー				にんじん,トマト	とうもろこし,たまねぎ,しめじ	じゃがいも,うるち米	植物油
	やさい ぶどうの野菜ジュース				にんじん,ケール,アスパラガス,パセリ,ほう れんそう,かぼちゃ,クレソン	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		
15 月	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,だけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぶん	米ぬか油
	肉団子酢豚風		鶏肉,豚肉,大豆		にんじん,ピーマン	たまねぎ	三温糖,でんぶん	大豆油,米ぬか油
	切干し大根のごま酢あえ		まぐろ油漬		にんじん	切干大根,きゅうり	三温糖	ごま

太字は愛知県産です。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を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》

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
16 火	ソフトめん	牛乳					ソフト麺	
	肉みそかけの具		豚肉,鶏肉,赤みそ		にんじん	しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	砂糖,でんぶん	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおさ			米粉,でんぶん	米ぬか油
	みかん				みかん			
17 水	ごはん	牛乳					ごはん	
	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,キャベツ		米ぬか油
	チキンのバーベキューソース		鶏肉			たまねぎ,しょうが,にんにく,りんご,レモン果汁		米ぬか油
	温野菜サラダ		ベーコン		ブロッコリー,赤パプリカ,かぼちゃ		三温糖	サウサンアイランドドレッシング
18 木	ごはん	牛乳					ごはん	
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ,こんにゃく	じゃがいも,砂糖	米ぬか油
	さんまのきびとう煮		さんま				きび糖,でんぶん	
	かみかみれんこんサラダ				にんじん	れんこん,切干大根,とうもろこし	三温糖	オリーブ油,和風クリーミードレッシング
19 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	米粉のポークカレー		豚肉		にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,りんご,にんにく	じゃがいも,米粉,でんぶん,砂糖,さつまいも	米ぬか油,植物油
	オムレツ		鶏卵				でん粉,砂糖	植物油
	福神サラダ				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	三温糖	米ぬか油
20 土	照焼ハンバーグ弁当 ごはん 照焼ハンバーグ じゃが芋そぼろ煮 キャベツの甘酢和え メープルチケーキ 野菜と雑穀のかむりかけ	牛乳	ハンバーグ,豚肉		たまねぎ,キャベツ,にんじん,こんぶ 野菜と雑穀のかむりかけ		ごはん,じゃがいも,砂糖,ごま メープルチケーキ	
22 月	かやくごはん	牛乳	油揚げ,まぐろ油漬,ちくわ	ひじき	有機にんじん	たけのこ,しいたけ	三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米	
	かぼちゃのみそ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ		かぼちゃ	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	さといも	米ぬか油
	白身魚の変わりソース		魚肉すり身				でんぶん,三温糖	米ぬか油
	ゆずゼリー					ゆず果汁	砂糖	
クリスマス 献立	スライスパン/大豆チョコレート	牛乳	大豆,脱脂粉乳				スライスパン	植物油
	ポトフ		鶏肉,ウインナー		有機にんじん	たまねぎ,カリフラワー,かぶ		米ぬか油
	チーズ風ハンバーグ ハヤシソースかけ		豚肉,鶏肉,大豆		トマト	にんにく,しょうが,たまねぎ	砂糖,でんぶん,米粉	豚脂,植物油
	パリパリサラダ				赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,植物油,オリーブ油
	ぶどうの野菜ジュース				にんじん,ケール,アスパラガス,パセリ,ほうれんそう,かぼちゃ,クレソン	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		
24 水	チーズささみフライ弁当 ごはん チーズささみフライ ジャーマンポテト コーンサラダ りんごゼリー ゆかり	牛乳	チーズささみフライ,ハム		たまねぎ,にんじん,とうもろこし グリーンピース,キャベツ,ゆかり		ごはん,植物油,じゃがいも コールスロードレッシング,りんごゼリー	
25 木	鶏肉のハーブ焼き弁当 ごはん 鶏肉のハーブ焼き パンネミートソース フレンチサラダ ショコラチケーキ 野菜と雑穀のかむりかけ	牛乳	鶏肉,ミートソース		たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし 野菜と雑穀のかむりかけ		ごはん,マカロニ,フレンチドレッシング ショコラチケーキ	
26 金	牛肉入りコロッケ弁当 ごはん 牛肉入りコロッケ お好み焼きそば 人参サラダ ショコラチケーキ ゆかり	牛乳	牛肉入りコロッケ,豚肉		キャベツ,にんじん,ピーマン,大根 えだまめ,とうもろこし,ゆかり		ごはん,植物油,お好みソース焼そば すりおろし野菜ドレッシング ショコラチケーキ	
27 土	鶏の唐揚げレモン煮弁当 ごはん 鶏唐揚げのレモン煮 人参ツナのシリシリ炒め ゆかり和え メープルチケーキ 野菜と雑穀のかむりかけ	牛乳	鶏肉,ツナ		レモン,にんじん,キャベツ,きゅうり 野菜と雑穀のかむりかけ		ごはん,でんぶん,植物油,砂糖 メープルチケーキ	

12月給食だより

いよいよ冬本番を迎へ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒い手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひくにい丈夫な体をつくりましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

国際予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質 肉類 魚介類 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC ブロッコリー キウイフルーツ

ビタミンE サラダ油 アーモンド

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどう (うどん)

なんきん にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどう (うどん)

東郷町産食材

ごはん・米粉・有機にんじん・カリフラワー・カリフローレ・キャベツ・とうがん・はくさい・ブロッコリー・トマト

愛知県産食材

豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ・油揚げ・アルファ化米・チングン菜・みつば・もやし・鶏卵・カリフラワー・にんじん・パセリ・かぶ・大根・はくさい・ブロッコリー・ほうれん草・みつば・キャベツ・れんこん・みかん

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



太字は愛知県産です。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を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》