



2025年 3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	柔らかハンバーグ弁当 ごはん 柔らかハンバーグ じゃが芋のケチャップ煮 マカロニサラダ 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	柔らかハンバーグ ハム		たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん マヨネーズ お好みソース マカロニ コールスロードレッシング じゃがいも 国産りんごゼリー	
3 月 ひな祭り 献立	わかめごはん かきたま汁 はながたとうふ 花形豆腐ハンバーグ なばなのしらすあえ	牛乳	鶏肉,豆腐,鶏卵		にんじん,みつば	たけのこ,えのきたけ,はくさい	わかめごはん	
4 火	ごはん かんとうに 関東煮 さんしょく 三色あえ デコボン	牛乳	豚肉,はんぺん,生揚げ,大豆	こんぶ,ひじき	にんじん	大根,こんにやく,ごぼう	有機栽培米	
5 水	ちゅうがはん 中華飯 ささみの大葉梅肉フライ とうにゅう 豆乳フルーツ杏仁	牛乳	豚肉,えび		にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,たけのこ,きくらげ,はくさい	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油
6 木	ごはん みそ 味噌けんちん汁 いわしのしょうが煮 ゆかりあえ	牛乳	鶏肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにやく,ねぎ	さといも	米ぬか油,ごま油
7 金	クロスロールパン とうにゅう 豆乳クリームシチュー オムレツ コーンサラダ	牛乳	ベーコン,鶏肉,豆乳		にんじん,ブロッコリー	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,カリフラワー	米粉,じゃがいも	米ぬか油
8 土	野菜コロッケ弁当 ごはん 野菜コロッケ ミートスパゲティー 小松菜とツナあえ 国産みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ミートソース ツナ かつお節		たまねぎ 小松菜 もやし キャベツ にんじん 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 大豆油 野菜コロッケ サラダ油 スパゲティー 国産みかんゼリー	
10 月	ごはん ちゅうが とうふ 中華豆腐汁 さけ あまず 鮭の甘酢かけ こまつな 小松菜のナムル	牛乳	鶏肉,豆腐		にんじん	たまねぎ,たけのこ,ねぎ	ごはん	米ぬか油
11 火	とり 鶏ごぼうごはん ふたにく はくさい 豚肉と白菜のみそ汁 だいこん 大根サラダ ヨーグルト 代替:ももゼリー	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん,みつば	ごぼう,しいたけ	三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
12 水	ごはん にく 肉じゃが れんこんチップス なつとう ☆納豆サラダ	牛乳	豚肉,はんぺん		にんじん	たまねぎ,こんにやく	きび糖,じゃがいも	米ぬか油
13 木 にこにこ 給食	ふた 豚どん ココア豆乳 こじる 真汁 なめたけあえ	牛乳	豚肉		にんじん	しょうが,たまねぎ	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油
14 金	ソフトめん ミートソース しろみかな 白身魚のフリッター ツナサラダ	牛乳	豚肉,大豆ミンチ		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	砂糖,米粉,でんぷん	米ぬか油,大豆油
15 土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 焼きそば 小松菜あえ 国産みかんゼリー 味かつお	牛乳	鶏肉 豚肉 味かつお		しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜		ごはん でんぷん 大豆油 焼きそばめん 砂糖 国産みかんゼリー	
17 月	☆チキンライス はくさいとベーコンのスープ ☆とりにく ☆鶏肉のから揚げ ☆とうにゅう ☆豆乳プリン	牛乳	鶏肉,ウインナー		にんじん	たまねぎ,とうもろこし	三温糖,アルファ化米	オリーブ油
18 火	ごはん とんじる 豚汁 あいちのれんこん入りつくね ごま酢あえ	牛乳	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにやく,ねぎ	さといも	米ぬか油
			鶏肉,大豆			れんこん,たまねぎ,しょうが	でんぷん,てんさい糖	植物油,豚脂,牛脂
			まぐろ油漬	わかめ		きゅうり	三温糖	米ぬか油,ごま

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。》



2025年 3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 25回

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 水	スライスパン チョコクリームジャム ミネストローネ ☆ハンバーグ ☆ポテトサラダ	牛乳	大豆 ベーコン 豚肉,大豆,鶏肉 チキンハム	豚肉,大豆,鶏肉 鶏肉,豚肉	にんじん,トマト,パセリ トマト にんじん	にんにく,たまねぎ,セロリ,マッシュルームかぶ たまねぎ,にんにく,しょうが きゅうり,とうもろこし	スライスパン 砂糖 米ぬか油 小麦粉,三温糖 じゃがいも,三温糖	大豆油,植物油 米ぬか油 豚脂 米ぬか油,ノイック大豆マヨネーズ
21 金	ちゅうか中華そば ☆塩ラーメンスープ ひじきぎょうざ きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉,なると 鶏肉,豚肉	鶏肉,豚肉	にんじん	にんにく,しょうが,たけのこ,もやし きくらげ,キャベツ,とうもろこし,ねぎ キャベツ,ねぎ,しいたけ,しょうが きゅうり	中華そば でんぷん 小麦粉,でんぷん,砂糖 きび糖	米ぬか油 豚脂,ごま油,米ぬか油 ごま油,ごま
22 土	春巻き弁当 ごはん 春巻き 肉野菜炒め 中華春雨サラダ 国産みかんゼリー 味かつお	牛乳	春巻き 豚肉 味かつお	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	ごはん 大豆油 サラダ油 はるさめ 中華ドレッシング 国産みかんゼリー		
24 月	ごはん はっこうにゅう発酵乳 代替：紫の野菜ジュース しん新たまねぎとわかめのみそ汁 ひれカツ おろしソースかけ こんぶ昆布あえ	牛乳	発酵乳 鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ 豚肉 まぐろ油漬	わかめ わかめ こんぶ,寒天	にんじん にんじん にんじん	レッドキャベツ,たまねぎ,はくさい セロリ,キャベツ,レタス,ぶどう,大根 新たまねぎ,大根,ねぎ 大根 はくさい,きゅうり	ごはん 砂糖 米ぬか油 小麦粉,米粉,でんぷん,砂糖 三温糖,でんぷん,乳糖	米ぬか油 米ぬか油
25 火	鮭のなかおち野菜カツ弁当 ごはん 鮭のなかおち野菜カツ ペンネミートソース コールスローサラダ 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鮭のなかおち野菜カツ ミートソース	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん 大豆油 ペンネマカロニ コールスロードレッシング 国産りんごゼリー		
26 水	こめこ米粉のポークカレーライス てや照り焼きチキン フルーツゼリーミックス	牛乳	豚肉 鶏肉,大豆	にんじん,トマト,かぼちゃ たまねぎ,マッシュルーム,りんご,にんにく	にんじん,トマト,かぼちゃ たまねぎ,マッシュルーム,りんご,にんにく	ごはん,じゃがいも,米粉,でんぷん,砂糖,さつまいも 砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油	
27 木	柔らか豚ヒレカツ弁当 ごはん 柔らか豚ヒレカツ 五目ひじき もやしと小松菜のおかかあえ ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	柔らか豚ヒレカツ ひじき さつまいも揚げ ツナ かつお節	大根 ミックスベジタブル もやし 小松菜 えだまめ 野菜と雑穀のかむふりかけ	大根 ミックスベジタブル もやし 小松菜 えだまめ 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん 砂糖 ショコラブチケーキ 大豆油		
28 金	キャベツメンチカツ弁当 ごはん キャベツメンチカツ 焼きそば 青菜あえ 国産りんごゼリー 味かつお	牛乳	キャベツメンチカツ 味かつお 豚肉	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	ごはん 大豆油 サラダ油 砂糖 焼きそばめん 国産りんごゼリー		
29 土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 焼きそば 小松菜あえ 国産みかんゼリー 味かつお	牛乳	鶏肉 豚肉 味かつお	しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜	しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜	ごはん でんぷん 大豆油 焼きそばめん 砂糖 国産みかんゼリー		
31 月	柔らかハンバーグ弁当 ごはん 柔らかハンバーグ じゃが芋のケチャップ煮 マカロニサラダ 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	柔らかハンバーグ ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり 野菜と雑穀のかむふりかけ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん マヨネーズ お好みソース マカロニ コールスロードレッシング じゃがいも 国産りんごゼリー		



卒園児からのリクエスト献立  
 3/12 納豆サラダ（中部）  
 3/17 お子様ランチ（たかね）  
 3/19 ポテトサラダ（南部）  
 3/19 ハンバーグ（音貝）  
 3/21 塩ラーメン（たかね）

いよいよ、今のクラスで過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて毎日の食事の仕方などは、いかがでしたか？よかったところはそのまま継続し、足りなかったところは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わっていきましょう！

## 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

- 朝ごはんは毎日食べましたか？
- 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？
- 食事の前の手洗いはよくできましたか？
- 野菜を毎日、食べていましたか？
- 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

## 春の行事と行事食

<b>3月3日</b> ひなまつり 	<b>3月20日ごろ</b> 春分の日（春のお彼岸） 	<b>桜開花のころ</b> お花見 
--------------------------	-----------------------------------	--------------------------

春は、春の情景を表すお菓子や旬の食材を使った料理があります。昔の人は、春の訪れを祝い、皆で分け合って食べる行事を大切にしてきました。私たちもその思いを未来へつないでいきたいですね。

## 1年間ありがとうございました

まだ、寒さの残る日があるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年でどの子どもも心身共に大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。保育園を卒園しても感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ということを大切にしてくださいね。

愛知県産  
 豚肉、赤みそ、白みそ、豆腐、油揚げ  
 大豆ミンチ、アルファ化米、キャベツ、きゅうり  
 大根、新たまねぎ、チンゲン菜、なばな、もやし  
 ブロッコリー、れんこん、いちご、しらす

東郷町産  
 ごはん、有機小松菜  
 トマト、米粉

## ひな祭りの色

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。》