

平成22年 4月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
				肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	
6	火	みそ汁 あつやきたまご	ごはん ふりかけ(かつお)	牛乳、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ、あつやきたまご かつおふりかけ	米	だいこん ねぎ	オレンジゼリー バウムクーヘン
7	水	とりのてりやき ポタージュスープ	バターロールパン りんごジャム	牛乳 とりにく	パン、じゃがいも バター、ジャム	にんじん、たまねぎ とうもろこし	チーズ ふくろがし
8	木	チキンライス コンソメスープ	ごはん	牛乳、とりにく、ベーコン うずらたまご	米 バター	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース とうもろこし、チンゲンサイ	たまごボーロ ピーチゼリー
9	金	ソフトめんのカレーソースかけ ウインナソテー	ソフトめん	牛乳、ぶたにく フランクフルト	ソフトめん、じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ、パセリ グリーンピース、キャベツ	クッキー チーズ あげせんべい
12	月	マーボー豆腐ふ ちゅうかサラダ	麦ごはん	牛乳、ひきにく、とうふ みそ、ハム、たまご	麦、米、さとう あぶら、でんぶん	たまねぎ、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり	やさいクラッカー あおのりせんべい にゅうさんいんりょう
13	火	いりどり えだまめコロッケ	ゆかりごはん	牛乳、とりにく、ちくわ えだまめコロッケ	米、こんにゃく あぶら、さとう	ゆかりこ、にんじん ごぼう、たけのこ、しいたけ さやいんげん	ミルクプリン こごかな ソフトクリームせん
14	水	クリームシチュー オムレツ	ミルクロールパン	牛乳、ぶたにく、生クリーム チーズ、オムレツ	パン、じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ グリーンピース、	サラダせんべい あまなつ げんまいがし
15	木	牛丼 けんちん汁	ごはん	牛乳、牛にく とうふ	米、こんにゃく、あぶら さとう	たまねぎ、しょうが にんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ	ビスケット クレープ
16	金	にくじゃが ピーナッツあえ	ごはん あじつけのり	牛乳、ぶたにく のり	米、じゃがいも、こんにゃく あぶら、ピーナッツ	にんじん、たまねぎ、もやし さやいんげん、キャベツ チンゲンサイ	ヨーグルト クッキー
19	月	あわせみそ汁、ささみフライ ボイルキャベツ	ごはん	牛乳、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ、ささみフライ	米 あぶら	だいこん、えのきたけ ねぎ、キャベツ	ビスケット グレープゼリー
20	火	いためそば フルーツヨーグルト	ミニロールパン きざみのり	牛乳、ぶたにく、ちくわ のり、ヨーグルト	パン、ちゅかめん あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、もやし パイン、みかん	クッキー こんぶがし いんせんべい
21	水	カレーライス、だいずサラダ ふくじんづけ	ごはん マヨネーズ	牛乳、ぶたにく ハム、だいず	米、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、とうもろこし ふくじんづけ	チーズ あんビスケット
22	木	やさいのスープ煮 ハムフライ	スライスパン いちごジャム	牛乳、とりにく、うずらたまご ハムフライ	パン、じゃがいも、あぶら ジャム	にんじん、キャベツ チンゲンサイ	オレンジヨーグルト せんべい
23	金	なまあげのごもく煮 さばのてりやき	なめし(麦ごはん)	牛乳、ぶたに、くなまあげ ちくわ、さば	麦、米、こんにゃく あぶら、さとう	だいこんのは、にんじん たけのこ、しいたけ さやいんげん	サラダせんべい シューアイス
26	月	おやこ煮 ごまあえ	ごはん のりつくだに	牛乳、とりにく、ちくわ、たまご あぶらあげ、のり	米、あぶら、さとう ごま	にんじん、たまねぎ、もやし しいたけ、グリーンピース キャベツ	はくとうかん カルシウムせんべい
27	火	イタリアンスパゲティ フライドチキン	クロワッサン ココアとう	牛乳、ベーコン チーズ、とりにく	パン、スパゲッティ、でんぶん あぶら、ココアとう	にんじん、たまねぎ、トマト にんにく、グリーンピース	クッキー チーズおかき
28	水	はっぼうさい、しゅうまい ボイルもやし	ごはん	牛乳、ぶたにく、うずらたまご えび、しゅうまい	米、でんぶん さとう	にんじん、たけのこ、もやし キャベツ、しいたけ チンゲンサイ	プリン カステラドーナツ サラダせんべい
30	金	ちらしずし わかたけ汁	すしごはん きざみのり	牛乳、あぶらあげ、ちくわ たまご、とりにく、わかめ、のり	米 さとう	にんじん、かんぴょう しいたけ、たけのこ ねぎ	やさいウエハース かしわもち

※献立表や給食だよりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

献立表をみよう

食べものは、はたらきによって、体をつくるもとになるもの(赤の食べもの)、エネルギーのもとになるもの(きいろの食べもの)、体の調子をととのえるもの(みどりの食べもの) にわけます 献立表を見て食べものはたらきをかんがえましょう。



【献立メモ】

土曜日・下記の日給食は外注です。(子育て支援課)

5	月	ツナロールパン、パイン缶	きなこもち ヨーグルト
10	土	マカロニグラタンパン、青りんごゼリー	
17	土	ハムコーンパン、プリン	
24	土	ピザパン、牛乳プリン	

今月のクイズ

とうふは体をつくるもとになる大切な食べもので、だいずからつくります。給食のとうふはどこでできただいずを使っているでしょう。

①外国 ②北海道 ③愛知県

3月のクイズの答え

③あぶら あぶらはエネルギーのもとになる食べものですが、食べすぎると、肥満などの生活習慣病の原因になります。

平成 22年 5 月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
				肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	
6	木	大豆の五目煮 さんまの銀紙焼き	ごはん	牛乳、だいず、ちくわ こんぶ、さんま	米、こんにやく さとう	にんじん、たけのこ さやいんげん	ごまビスケット パインゼリー
7	金	きつねうどん かきあげ	ミニロールパン	牛乳、とりにく、かまぼこ あぶらあげ	パン、うどん あぶら	にんじん、ねぎ かきあげ	クッキー あまなつ チーズおかき
10	月	じゃがいものそぼろ煮 ちぐさあえ	ごはん	牛乳、ひきにく、あぶらあげ いか	米、じゃがいも、こんにやく さとう、あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、さやいんげん ほうれんそう、キャベツ、もやし	あおりんごゼリー ビスケット
11	火	たけのこごはん 白みそ汁	ごはん	牛乳、とりにく、あぶらあげ とうふ、わかめ、みそ	米 さとう	にんじん、たけのこ だいこん、えのきたけ、ねぎ	たまごボーロ プリン
12	水	ベーコンと卵のスパゲッティ エビカツ、ボイルキャベツ	ミニロールパン コーヒーとう	牛乳、ベーコン、たまご エビカツ	パン、スパゲッティ あぶら、コーヒーとう	にんじん、たまねぎ、にんにく エリンギ、パセリ、キャベツ	チーズ しょうゆせんべい
13	木	カレーライス、コーンサラダ 福神漬	麦ごはん マヨネーズ	牛乳、ぶたにく ハム	麦、米、じゃがいも マヨネーズ、あぶら	にんじん、たまねぎ、きゅうり グリーンピース、とうもろこし キャベツ、ふくじんづけ	ヨーグルト きなこソフトせん あげせんべい
14	金	豆腐のくず煮 サケの塩焼き	ごはん	牛乳、ぶたにく、さけ うずらたまご、とうふ	米、でんぶん あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ しいたけ、しょうが	ウエハース あまなつ いかせん
17	月	中華飯 わかめスープ	ごはん	牛乳、いか、えび、うずらたまご とりにく、わかめ	米、でんぶん さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ チンゲンサイ、たけのこ	ソフトクリームせん フルーツあんじん
18	火	ポークビーンズ かぼちゃフライ	バターロールパン	牛乳、ぶたにく だいず	パン、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース かぼちゃフライ	ビスケット かんそうこざかな やさいジュース
19	水	野菜の煮つけ 白ごまつくね	ごはん あじつけのり	牛乳、とりにく、あげはん 白ごまつくね、のり	米、じゃがいも、さとう こんにやく	にんじん、たけのこ しいたけ、さやいんげん	サラダせんべい ロールカステラ
20	木	いためそば カクテルゼリー	ミニロールパン	牛乳、ぶたにく ちくわ	パン、中華めん あぶら	にんじん、キャベツ パイン、みかん、もも	ビスケット チーズ
21	金	豚汁、魚フライ ボイルキャベツ	わかめごはん	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ、魚フライ、わかめ	米、こんにやく あぶら	にんじん、だいこん ねぎ、キャベツ	オレンジゼリー クッキー
24	月	五目きんぴら ミンチカツ	ごはん ひじきふりかけ	牛乳、ぶたにく、あげはん ミンチカツ、ひじきふりかけ	米、こんにやく、ごま さとう、あぶら	にんじん、ごぼう たけのこ、さやいんげん	プリン サラダせんべい にゅうさんいんりょう
25	火	ホットドッグ ポタージュスープ	サンドイッチロール ケチャップソース	牛乳、ウインナー とりにく	パン、じゃがいも バター	キャベツ、にんじん たまねぎ、とうもろこし パセリ	ビスケット りんごゼリー
26	水	肉豆腐 おひたし	ごはん けずりぶし	牛乳、牛にく、とうふ けずりぶし	米、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、ほうれんそう もやし、キャベツ	パインかん サラダせんべい
27	木	ソフトめんミートソースかけ イカのフリッター	ソフトめん	牛乳、ひきにく、チーズ イカのフリッター	ソフトめん あぶら	にんじん、たまねぎ グリーンピース	えびせん ヨーグルト
28	金	そぼろ丼、のっぺい汁 ミニトマト	ごはん	牛乳、とりひき肉 たまご、とうふ	米、さとう でんぶん	さやいんげん、しょうが、ねぎ にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、ミニトマト	いちごゼリー カルシウムせんべい
31	月	山菜ごはん 親子汁	麦ごはん	牛乳、あぶらあげ、ちくわ とりにく、たまご、とうふ	麦、米、こんにやく さとう、でんぶん	山さい、たけのこ にんじん、ねぎ	やさいボーロ もも

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

正しくはしをもちましょう

上のはしはえんぴつのもちかたと同じです。上のはしと下のはしははなしてもちます。上のはしと下のはしが近いと大きくひらくことができません。はしの先がぴったり合っていると、小さなものをじょうずにつまむことができます。はしが正しくもてるとごはんが食べやすくなります。

上のはしはえんぴつの持ち方と同じです



いやだな！こんな食べ方



たたきばし



なめばし



さしばし

【献立メモ】

土曜日・下記の日のご給食は外注です。 (子育て支援課)

1	土	ナゲットパン、オレンジヨーグルト
8	土	エッグバンズパン、牛乳プリン
15	土	ハムロールパン、オレンジゼリー
22	土	メロンパン、ヨーグルト
29	土	照り焼きチキンパン、プリン

今月のクイズ

給食に毎日する牛乳。牛乳をのむとどんないいことがあるのかな。

- ①体にしぼうがたまる
- ②ほねや歯がじょうぶになる
- ③からだがやわらかくなる

4月のクイズの答え ③愛知県
給食でつかうとうふやあぶらあげは愛知県産のだいずをつかっています。

平成 22 年 6 月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主食及び 添加物	主な栄養と その働き	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
					肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
1	火	いりどり ちくわの磯辺揚げ	わかめごはん		牛乳、とりにく、ちくわ 青のり、たまご、わかめ	米、こんにゃく、あぶら さとう、こむぎこ	にんじん、ごぼう、たけのこ しいたけ、さやいんげん	オレンジゼリー
								ふくろがし
2	水	インディアンライス コンソメスープ	ごはん		牛乳、ぶたにく ベーコン	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、とうもろこし マッシュルーム	いかせん
								ヨーグルト
3	木	ビーフシチュー ツナサラダ	ミルクロールパン マヨネーズ、ココア糖		牛乳、牛にく 生クリーム、ツナ	パン、じゃがいも、バター はるさめ、マヨネーズ、ココアとう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ	はくとうかん
								クッキー
4	金	肉じゃが たこのから揚げ	ごはん		牛乳、ぶたにく たこ	米、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ さやいんげん	ソフトクリームせん
								だいずがし にゅうさんいんりょう
7	月	マーボー豆腐、春巻き ボイルもやし	ごはん		牛乳、ひきにく、とうふ みそ、はるまき	米、さとう あぶら、でんぶん	たまねぎ、ねぎ しょうが、もやし	プリン
								ごまビスケット
8	火	洋風卵とじ 白玉フルーツ	バターロールパン		牛乳、ぶたにく たまご	パン、あぶら さとう、もち	にんじん、たまねぎ、もも グリーンピース、パイン、みかん	マドレーヌ
								しょうゆせんべい
9	水	牛丼 白みそ汁	麦ごはん		牛乳、牛にく、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	米、麦、こんにゃく あぶら、さとう	たまねぎ、しょうが だいこん、ねぎ	クッキー
								パイン
10	木	フィッシュバーガー マカロニのグラタン風煮	サンドイッチパンズパン スライスチーズ タルタルソース		牛乳、フィッシュフライ チーズ	パン、あぶら、タルタルソース マカロニ、バター	キャベツ、にんじん たまねぎ、とうもろこし	あおりんごゼリー
								サラダせんべい
11	金	筑前煮 ごまあえ	ごはん 味噌つけのり		牛乳、のり、とりにく ちくわ、こんぶ、あぶらあげ	米、こんにゃく あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ さやいんげん、チンゲンサイ キャベツ、もやし	メロン
								チーズおかき サラダせんべい
14	月	五目ごはん かき玉汁	ごはん		牛乳、とりにく、あぶらあげ たまご、とうふ、わかめ	米、こんにゃく さとう、でんぶん	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ さやえんどう、えのきたけ	きなこソフトせん
								ミニオレンジゼリー
15	火	カレーうどん 和風クロquette、くだもの	白玉うどん		牛乳 ぶたにく	うどん、クロquette あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ メロン	えびせん
								バウムクーヘン
16	水	ミートボールのうま煮 中華サラダ	ごはん		牛乳、ミートボール うずらたまご、ハム	米、でんぶん、はるさめ さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、さやいんげん もやし、きゅうり	たまごボーロ
								かんそうごさかな やさしいジュース
17	木	がんもどき野菜の煮付け さばの銀紙焼き	ごはん のりふりかけ		牛乳、のりふりかけ、さば とりにく、がんもどき、	米、こんにゃく、じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ さやいんげん	サラダせんべい
								いちごケーキ
18	金	チンゲンサイのスープ、ミニトマト キャベツ入りミンチカツ	ライスバターロール		牛乳 うずらたまご	パン、ミンチカツ あぶら	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、ミニトマト	ヨーグルト
								しょうゆせんべい
21	月	合わせみそ汁 揚げとりのでりごろも	ごはん		牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ わかめ、とりにく	米、じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら	だいこん、えのきたけ ねぎ	やさしいボーロ
								シューアイス
22	火	カレーライス、大豆サラダ 福神漬	麦ごはん マヨネーズ		牛乳、ぶたにく ハム、だいち	麦、米、じゃがいも あぶら、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、ふくじんづけ	プリン
								サラダせんべい
23	水	炒めそば とうもろこし	ミニロールパン		牛乳、ぶたにく、あげはん オムレツ(小)	パン、中華めん あぶら	にんじん、キャベツ とうもろこし(中)	カステラドーナッツ
								チーズデザート
24	木	親子煮 ピーナッツあえ	なめし		牛乳、とりにく たまご	米、あぶら さとう、ピーナッツ	だいこんのは、にんじん、たまねぎ しいたけ、さやえんどう、もやし チンゲンサイ、キャベツ	メロン
								ラスク いかせん
25	金	手巻きちらし けんちん汁	すしごはん 手巻きのり		牛乳、ちくわ、たまご のり、とうふ	米、さとう あぶら	にんじん、たけのこ、ねぎ かんぴょう、しいたけ だいこん、えのきたけ	えんどうがし
								プリン
28	月	豆腐の中華風煮 オムレツ	ごはん		牛乳、とりにく、とうふ オムレツ(中)	米、じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、ねぎ しょうが、とうもろこし(小)	カルシウムせんべい
								もも
29	火	ポテトスープ ハンバーグ	クロロールパン		牛乳、ベーコン ハンバーグ、チーズ	パン じゃがいも	にんじん、とうもろこし さやえんどう	いちごゼリー
								かたぬきチーズ あげせん
30	水	春雨と野菜の炒め煮 あじフライ、ボイルキャベツ	ごはん		牛乳、ぶたにく あじフライ	米、はるさめ ごま、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ、キャベツ	パインかん
								パイがし

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

「愛知を食べる学校給食の日」 6月18日

田原市や愛知県でとれた食べものをたくさん使って給食を作ります。

- 牛乳…毎日飲んでいる牛乳は田原市や豊橋市の牧場で育った牛からしぼった牛乳です。
- ライスバターロール…愛知県産の米を粉にして作ります。
- うずらたまご…豊橋市を中心とした東三河でとれたものです。全国1位の生産量です。
- キャベツ入りミンチカツ…田原市はキャベツの産地です。東三河でとれたキャベツを使ったミンチカツです。
- チンゲンサイ・ミニトマト たまねぎ…田原市は農業王国です。田原市産のしんせんな野菜をつかいます。

今月のクイズ

給食の食材で愛知県産ではないものはどれでしょうか。

- ①こめ ②とうふ ③ちくわ

5月のクイズの答え ②ほねや歯がじょうぶになる
牛乳にはカルシウムがたくさん入っています。ほねや歯を
じょうぶにするためにはカルシウムをしっかりとることと
すききらいなく何でも食べることがたいせつです。

※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

【献立メモ】

土曜日・下記の日給食は外注です。 (子育て支援課)

5	土	ハムコーンパン、青りんごゼリー
12	土	ポテトベーコンパン、プリン
19	土	ピザパン、いちごゼリー
26	土	ナゲットパン、ヨーグルト



再生紙(古紙配合率100%・白色度70%)を使用しています。

平成 22年 7 月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主食及び 添加物	主な栄養と その働き	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるものになる	間 食
					肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
1	木	とりにくのみそいため おひたし	ごはん、けずりぶし 味噌つけのり		牛乳、とりにく、ちくわ みそ、けずりぶし、のり	米、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、さやいんげん、もやし チンゲンサイ、しょうが、はくさ	サラダせんべい パイ
2	金	じゃがいものふくめ煮 かきあげ	ひやむぎ		牛乳 あげはん	ひやむぎ、じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ さやいんげん、かきあげ	プリン セサミビスケット
5	月	なまあげのごもく煮 あつやきたまご	なめし(麦ごはん)		牛乳、ぶたにく、ちくわ なまあげ、あつやきたまご	麦、米、こんにゃく あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、しいたけ だいこんのは、さやえんどう	カステラドーナツ みかん
6	火	ポークビーンズ フルーツミックス	クロワッサン		牛乳、ぶたにく だいた	パン あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース すいか、パイ、みかん、もも	きなこソフトせん せんべい
7	水	ちらしずし なつやさいみそ汁	すしごはん きざみのり		牛乳、あぶらあげ、うなぎ、のり たまご、わかめ、とうふ、みそ	米 さとう	にんじん、かんぴょう、きゅうり オクラ、なす、えのきたけ だいこん	ふくろがし たなぼたゼリー
8	木	とうがんのくず煮 かぼちゃコロッケ	ごはん やさしいふりかけ		牛乳、ツナ なまあげ	米、でんぶん あぶら	にんじん、とうがん、しいたけ グリーンピース、しょうが かぼちゃコロッケ、やさしいふりかけ	メロン しょうゆせんべい
9	金	そばろ丼 のっぺい汁	ごはん		牛乳、とりひき肉、たまご とうふ、ぶたにく	米、こんにゃく でんぶん、さとう	にんじん、ごぼう、しょうが グリーンピース、だいこん、ねぎ	サラダソフトせん プリン
12	月	ハヤシライス ウインナソーテ	麦ごはん コーヒース		牛乳、牛にく、生クリーム フランクフルト	麦、米、じゃがいも あぶら、コーヒース	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ	やさしいボーロ こんぶがし いかせん
13	火	八宝菜、揚げぎょうざ ボイルもやし	ごはん		牛乳、ぶたにく、えび うずらたまご、ぎょうざ	米、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、もやし チンゲンサイ、しいたけ、キャベツ	ヨーグルト クッキー
14	水	ホットドッグ オニオンスープ	サンドイッチロール ケチャップソース		牛乳 ウインナ	パン バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、さやえんどう	あげせん ぶどう
15	木	やさいの煮つけ マカロニサラダ	ゆかりごはん マヨネーズ		牛乳、とりにく あげはん、ハム	米、じゃがいも、こんにゃく さとう、マカロニ、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ さやいんげん、とうもろこし きゅうり、ゆかりこ	サラダせんべい いもチップス みかんジュース
16	金	カレー フライドチキン	ナン		牛乳、ぶたにく とりにく	ナン、じゃがいも あぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ グリーンピース	ビスケット フローズンヨーグルト
20	火	さんまのかばやき 白みそ汁	ごはん		牛乳、さんま、とうふ、みそ あぶらあげ、わかめ	米、じゃがいも あぶら、さとう	だいこん ねぎ	オレンジゼリー パイがし
21	水	炒めそば フルーツヨーグルト	ミニロール		牛乳、ぶたにく、ちくわ のり、ヨーグルト	パン、中華めん あぶら、さとう	にんじん、キャベツ もも、パイ、みかん	クッキー しょうゆせんべい
22	木	インディアンライス はるさめと野菜のスープ	ごはん		牛乳、ぶたにく、ベーコン うずらたまご	米 はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、マッシュルーム	たまごボーロ みたらしだんご
23	金	ミートボールのうま煮 えだまめ	ごはん		牛乳 ミートボール	米 でんぶん	にんじん、たまねぎ、たけのこ キャベツ、しいたけ さやいんげん、えだまめ	えびせん アイスクリーム
26	月	ポテトスープ 鶏の照り焼き	バターロールパン		牛乳、ベーコン とりにく	パン じゃがいも	にんじん、パセリ とうもろこし	チーズおかき ぶどう
27	火	酢豚 中華サラダ	ごはん		牛乳 ハム	米、でんぶん、はるさめ あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ たけのこ、しょうが、しいたけ きゅうり、もやし	いちごゼリー ビスケット
28	水	すまし汁 親子丼	ごはん		牛乳、とうふ、かまぼこ わかめ、とりにく、たまご	米 さとう	たまねぎ、えのきたけ ねぎ、グリーンピース	カルシウムせんべい すいか
29	木	えび天ぷら ごまあえ	ひやしうどん きざみのり		牛乳、あぶらあげ えび天ぷら、のり	うどん、ごま あぶら、さとう	にんじん、キャベツ もやし	ぶどう クッキー
30	金	コーンスープ ハンバーグ	クロロールパン		牛乳、とりにく、生クリーム ハンバーグ	パン あぶら	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし、マッシュルーム	しょうゆせんべい ヨーグルト

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/
※ 献立、材料は都合により変更することがあります。



☆毎月 19日は食育の日・おうちでごはんの日☆
食育とは食べものに興味を持ち、食について学ぶこと
です。おうちでごはんの日は、「家族一緒にきちんと
食事をとりましょう」との願いから作られました。

田原市は
農業王国

作ったところがわかると安心だね



7 月に使う
たはら産の野菜・果物 すいか

みかん

チンゲンサイ

【献立メモ】

土曜日・下記の日給食は外注です。(子育て支援課)

3 土	ハンバーガー、青りんごゼリー
10 土	ピザパン、パイ
17 土	ハムロールパン、プリン
24 土	エッグバンズパン、ヨーグルト
31 土	ツナロールパン、ピーチゼリー

今月のクイズ

さとうをとりすぎると不足する栄養は何でしょう。

①たんぱく質 ②カルシウム ③しぼう

6月のクイズの答え ③ちくわ

給食で使っているお米は愛知県でとれたお米です。また、
とうふやあぶらあげは愛知県産の大豆から作ったものを
使っています。

再生紙(古紙配合率100%・白色度70%)を使用しています。

平成22年 8月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程	献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
			肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
2 月	ビーフシチュー フルーツカクテル	ライスバターロール	牛乳、牛にく 生クリーム	パン、じゃがいも バター	にんじん、たまねぎ グリーンピース、パイン みかん、もも	サラダせんべい カルシウムせんべい
3 火	中華スープ 春巻き	ごはん	牛乳、とりにく はるまき	米、はるさめ あぶら、ごま	たけのこ、チンゲンサイ にんじん	クッキー シューアイス
4 水	いりどり メロン	冷麦	牛乳、とりにく ちくわ	ひやむぎ、こんにゃく あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ しいたけ、さやえんどう、メロン	サラダせんべい しょうゆせんべい
5 木	牛丼 ふ玉汁	ごはん	牛乳、牛にく、とりにく わかめ、かまぼこ	米、こんにゃく あぶら、さとう、ふ	たまねぎ、しょうが にんじん、ねぎ	ヨーグルト チーズおかき やさしいジュース
6 金	マーボー豆腐 バンサンスー	ごはん	牛乳、ひきにく、とうふ みそ、ハム、たまご	米、さとう、あぶら でんぶん、はるさめ	たまねぎ、ねぎ、しょうが きゅうり、もやし	クリームソフトせん プリン
9 月	白みそ汁 大豆の五目煮	ごはん	牛乳、だいず、ちくわ、こんぶ とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	米、こんにゃく、さとう じゃがいも	にんじん、しいたけ、さやいんげん だいこん、ねぎ、ぶどう	ぶどう パイがし
10 火	イタリアンスパゲティ チキンナゲット	ミニロールパン	ベーコン、チーズ チキンナゲット	パン、スパゲティ あぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく グリーンピース、トマト	しょうゆあげせん パインゼリー
17 火	ハンバーガー マカロニのグラタン風煮	サンドイッチパンズ	牛乳、ハンバーグ ぶたにく	パン、マカロニ バター	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、パセリ	プリン ふくろがし
18 水	とうがんのくず煮、魚フライ ボイルキャベツ	ごはん	牛乳、なまあげ、とりひき肉 魚フライ	米、さとう でんぶん、あぶら	にんじん、とうがん、しいたけ グリーンピース、しょうが キャベツ	クッキー ぶどう
19 木	ハヤシライス 野菜サラダ	ごはん ドレッシング	牛乳 牛にく	米、じゃがいも あぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ とうもろこし、えだまめ	しょうゆせんべい フローズンヨーグルト
20 金	冷やし中華 しゅうまい	中華めん 中華スープ	牛乳、ハム、たまご しゅうまい	ちゅうかめん	きゅうり もやし	あおりんごゼリー しょうゆあげせん にゅうさんいんりょう
23 月	カレーライス、大豆サラダ 福神漬	麦ごはん マヨネーズ	牛乳、ぶたにく ハム、だいず	麦、米 じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、きよほう とうもろこし、ふくじんづけ	ソフトドーナツ きよほう いかせん
24 火	ホットドッグ やさいのスープ煮	サンドイッチロール ココア糖	牛乳、ウインナー、ベーコン うずらたまご	パン ココアとう	キャベツ、にんじん とうもろこし、チンゲンサイ	サラダせんべい とうにゅうブラマンジュ
25 水	豆腐の中華風煮 エビカツ	ごはん のりふりかけ	牛乳、とりにく、とうふ エビカツ、のりふりかけ	米、じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、たけのこ ねぎ、しょうが	レモンゼリー せんべい
26 木	ソフトめんミートソースかけ フルーツミックス	ソフトめん	牛乳、ひきにく チーズ	ソフトめん	にんじん、たまねぎ、みかん グリーンピース、もも、パイン	ミルクボーロ パニラビスケット
27 金	夏野菜みそ汁 ちくわの磯辺揚げ	ごはん かつおふりかけ	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、ちくわ 青のり、たまご、かつおふりかけ	米、こむぎこ あぶら	なす、とうがん パイン	ビスケット パインかん
30 月	五目きんぴら サケの塩焼き	ごはん	牛乳、ぶたにく さけ、揚半	米、こんにゃく、ごま あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ さやいんげん	えびせん ヨーグルト
31 火	チキンライス コンソメスープ	ごはん	牛乳、とりにく ベーコン	米、バター マカロニ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、とうもろこし	オレンジゼリー マドレーヌ

※献立表や給食だよりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

はやね はやおき あさごはん



はやおきまん



よふかしおに

よふかしすると、
げんきもでなくて、
あたまがぼんやり。
たのしくあそべないよ。
よふかしおにの
おさそいにまけないでね。



あさごはんまん



はやねちゃん



みそしるちゃん

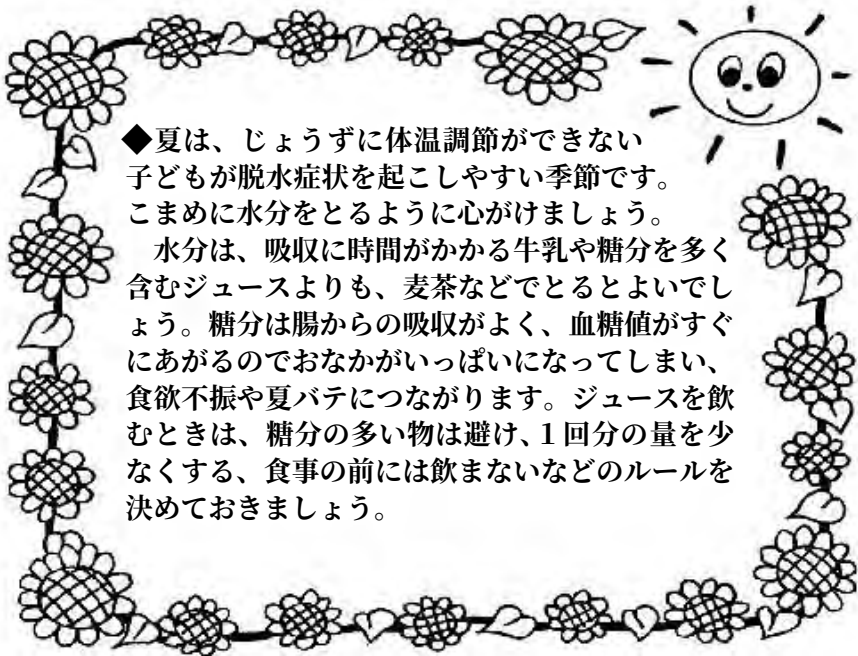
はやおきまんのように、はやね、はやおきをして
あさごはんをしっかりたべましょう。

【献立メモ】

土曜日・下記の日のご給食は外注です。 (子育て支援課)

7 土	照り焼きチキンパン、ミニアップルゼリー
21 土	メロンパン、ヨーグルト
28 土	ハムコーンパン、プリン

夏の水分補給



◆夏は、じょうずに体温調節ができない
子どもが脱水症状を起こしやすい季節です。
こまめに水分をとるように心がけましょう。
水分は、吸収に時間がかかる牛乳や糖分を多く
含むジュースよりも、麦茶などでとるとよいでし
ょう。糖分は腸からの吸収がよく、血糖値がすぐ
にあがるのでおなかがいっぱいになってしまい、
食欲不振や夏バテにつながります。ジュースを飲
むときは、糖分の多い物は避け、1回分の量を少
なくする、食事の前には飲まないなどのルールを
決めておきましょう。

平成22年 9月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
				肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
1	水	ミートボールのうま煮 なし	冷麦	牛乳 ミートボール	ひやむぎ でんぶん	にんじん、たまねぎ、たけのこ キャベツ、さやいんげん、なし	プリン しょうゆせんべい
2	木	牛丼 白みそ汁	ごはん	牛乳、牛にく、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	米、こんにゃく、あぶら さとう	たまねぎ、しょうが だいこん、ねぎ	ソフトクリームせん きょう チーズおかき
3	金	ハヤシライス コーンサラダ	麦ごはん マヨネーズ	牛乳 ぶたにく	麦、米、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、とうもろこし きゅうり	ふくろがし げんまいがし やさしいジュース
6	月	やさいの炊き合わせ ししゃもフライ、ポイルキャベツ	ごはん	牛乳、とりにく シシャモフライ	米、じゃがいも、こんにゃく さとう、あぶら	にんじん、たけのこ さやいんげん、キャベツ	いかせん シューアイス
7	火	炒めそば、枝豆 なし	ミニロールパン	牛乳、ぶたにく、ちくわ のり	パン、中華めん、あぶら	にんじん、キャベツ えだまめ、なし	さらだせんべい クッキー
8	水	そばろ丼 けんちん汁	ごはん	牛乳、とりひき肉、たまご とうふ	米 さとう	グリーンピース、しょうが にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ	えびせん プリン
9	木	マーボー豆腐、揚げぎょうざ ポイルもやし	ごはん	牛乳、ひきにく、とうふ みそ、ぎょうざ	米、さとう、あぶら でんぶん	たまねぎ、ねぎ しょうが、もやし	グレープゼリー ソフトサラダせん
10	金	マカルニのグラタン風煮 フルーツカクテル	ミルクロールパン	牛乳、とりにく	パン、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ グリーンピース、マッシュルーム パセリ、パイン、みかん、もも	ビスケット のりせんべい
13	月	インディアンライス コンソメスープ	ごはん	牛乳、ぶたにく ベーコン	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ グリーンピース、マッシュルーム キャベツ、とうもろこし	さらだせんべい クレープ
14	火	生揚げの五目煮、しゅうまい ポイルもやし	ごはん	牛乳、ぶたにく、なまあげ ちくわ、しゅうまい	米、あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、もやし しいたけ、さやいんげん	とうにゅうブラマンジェ しょうゆせんべい
15	水	親子煮 サーモンフライ	ごはん	牛乳、とりにく、ちくわ たまご、サーモンフライ	米、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ さやえんどう	ソフトドーナツ えんどうがし
16	木	ジャーマンポテトサンド コーンクリームスープ	サンドイッチロール タルタルソース	牛乳、ベーコン とりにく	パン、じゃがいも、バター タルタルソース	パセリ、にんじん たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	クッキー パインゼリー
17	金	豆腐のくず煮 魚のなんばんづけ	わかめごはん	牛乳、ぶたにく、とうふ うずらたまご、あじ、わかめ	米、でんぶん さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ、しょうが	ヨーグルト あげせんべい
21	火	ポークビーンズ 白玉フルーツ	バターロールパン	牛乳、ぶたにく だいず	パン、あぶら、さとう だんご	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース パイン、みかん、もも	きなこソフトせん かんそうござかな にゅうさんいりょう
22	水	豚汁 里芋コロッケ	ごはん	牛乳、ぶたにく、とうふ みそ	米、こんにゃく、あぶら さといもコロッケ	にんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ	やさいボーロ つきみゼリー しょうゆせんべい
24	金	八宝菜 中華サラダ	ごはん	牛乳、ぶたにく、えび ハム、うずらたまご	米、でんぶん、さとう はるさめ、あぶら	にんじん、たけのこ、キャベツ しいたけ、チンゲンサイ もやし、きゅうり	パインかん マドレーヌ
27	月	肉じゃが ごまあえ	ごはん	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ	米、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ さやいんげん、もやし	セサミビスケット ヨーグルト
28	火	ソフトめんのカレーソースかけ お好み揚げ	ソフトめん	牛乳、ぶたにく	ソフトめん、じゃがいも あぶら、おこのみあげ	にんじん、たまねぎ グリーンピース	なし パインがし
29	水	五目ごはん わかめ汁	麦ごはん いわしの甘露煮(中)	牛乳、とりにく、ちくわ あぶらあげ、とうふ、わかめ	麦、米、こんにゃく さとう、	にんじん、しいたけ さやえんどう、たけのこ、ねぎ	チーズ みかん
30	木	やさいのスープ煮 ささみフライ、ポイルキャベツ	ライスバターロール	牛乳、ベーコン、うずらたまご ささみフライ	パン、あぶら	にんじん、たまねぎ とうもろこし、チンゲンサイ キャベツ	サラダせんべい こめこのケーキ

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/
※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは一日の始まりの食事です。朝ごはんをしっかりと食べると、脳や体が目覚めて、しっかりと勉強ができた、元気に運動ができるようになります。

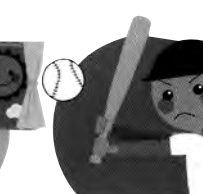
<朝ごはんの働き>



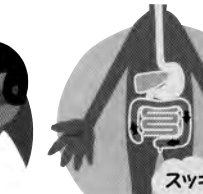
頭をすっきりさせ、
集中力を高めます。



生活のリズムが
整います。



体温が上がり、元気が
体に動かせます。



排便のリズムを
整えます。

<バランスのよい朝ごはん>

野菜を中心としたおかず



副 菜

肉、魚、大豆のおかず



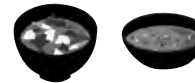
主 菜

ごはん、パン



主 食

みそ汁、スープ



汁 物

【献立メモ】

土曜日・下記の日給食は外注です。(子育て支援課)

4	土	ナゲットパン、ヨーグルト
11	土	ハンバーガー、オレンジゼリー
18	土	ハムコーンパン、プリン
25	土	ポテトベーコンパン、青りんごゼリー

今月のクイズ

9月2日は十五夜といい、お月見団子やすすきなどを供えて、お月見をする日です。この日に団子のほかに供えるものは、次のうちどれでしょう。

- ①大豆 ②こめ ③さといも

7月のクイズの答え ②カルシウム
体の中でさとうを利用するときに、カルシウムも一緒に使われてしまうので、さとうをとりすぎると、カルシウムが不足してしまいます。カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなったり、イライラしやすくなります。

平成 22年 10月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるものになる	エネルギーのもとなる	体の調子をととのえるものになる	間 食
				肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	
1	金	ミートボールのうま煮 マカロニサラダ	ごはん マヨネーズ	牛乳、ミートボール ハム	米、でんぶん、さとう マカロニ、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ しいたけ、たけのこ、きゅうり さやいんげん、とうもろこし	いちごゼリー ふくろがし
4	月	大豆の五目煮 ピーナッツあえ	ごはん 味つけのり	牛乳、だいず、ちくわ こんぶ、のり	米、こんにゃく、さとう ピーナッツ	にんじん、たけのこ、キャベツ しいたけ、もやし さやいんげん、チンゲンサイ	パインかん ビスケット
5	火	ポトフ チキンナゲット	ミルクロールパン	牛乳、ぶたにく チキンナゲット	パン、じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ だいこん、キャベツ	パニラビスケット ヨーグルト
6	水	かんと煮 さんまの銀紙焼き	ごはん	牛乳、やさいボール、さんま うずらたまご、こんぶ	米、こんにゃく さといも	だいこん	マドレーヌ えびせん
7	木	ハンバーガー、ボイルキャベツ ポテトスープ	サンドイッチパンズ スライスチーズ	牛乳、ハンバーグ チーズ、ベーコン	パン じゃがいも	キャベツ、にんじん とうもろこし、チンゲンサイ	みかん しょうゆせんべい
8	金	いり豆腐、ハムフライ ボイルキャベツ	わかめごはん	牛乳、とうふ、ぶたにく たまご、ハムフライ、わかめ	米、さとう あぶら	にんじん、たまねぎ しいたけ、キャベツ	サラダせんべい ケーキ
12	火	きつねうどん 白はんぺんのいそべ揚げ	ライスバターロール	牛乳、とりにく、かまぼこ、青の あぶらあげ、はんぺん	パン、うどん、こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ	しょうゆおかき プリン いかせん
13	水	カレーライス、やさいソテー 福神漬	麦ごはん	牛乳、ぶたにく フランクフルト	麦、米、じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、とうもろこし ふくじんづけ	ラスク チーズ ソフトクリームせん
14	木	沢煮汁、ミンチカツ ボイルキャベツ	なめし	牛乳、とうふ、あぶらあげ ぶたにく、ミンチカツ	米、こんにゃく あぶら	だいこんのは、にんじん、ねぎ ごぼう、えのきたけ、キャベツ	はくとうかん しょうゆせんべい
15	金	チキンライス、りんご チンゲンサイのスープ	麦ごはん	牛乳、とりにく うずらたまご、ベーコン	麦、米 バター	にんじん、たまねぎ、りんご マッシュルーム、グリーンピース チンゲンサイ、とうもろこし	サラダせんべい バームクーヘン
18	月	がんもどきと野菜の煮付け 白ごまつくね	ごはん	牛乳、とりにく、がんもどき 白ごまつくね	米、こんにゃく、じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ さやいんげん	やさいクラッカー みかん
19	火	ソフトめんミートソースかけ 大学いも	ソフトめん	牛乳、ひきにく チーズ	ソフトめん、さつまいも あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ グリーンピース	ソフトせんべい ピーチゼリー
20	水	筑前煮 ちぐさあえ	ゆかりごはん	牛乳、とりにく、ちくわ あぶらあげ、いか	米、こんにゃく、さといも あぶら、さとう、ごま	ゆかりこ、にんじん、たけのこ さやいんげん、ほうれんそう キャベツ、もやし	ミルクプリン パイがし
21	木	洋風卵とじ フルーツヨーグルト	レーズンロールパン 小魚	牛乳、ぶたにく、たまご ヨーグルト、こざかな	パン、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、もも グリーンピース、パイン、みかん	クッキー かんそうこざかな きなこソフトせん
22	金	豆腐の中華風煮 春巻き、ボイルもやし	ごはん	牛乳、とりにく、とうふ はるまき	米、じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、ねぎ しょうが、もやし	ミルクボーロ かぼちゃケーキ
25	月	五目きんぴら サケの塩焼き	ごはん のりふりかけ	牛乳、ぶたにく、あげはん さけ、のりふりかけ	米、こんにゃく、ごま ごまあぶら、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう たけのこ、さやいんげん	ヨーグルト セサミビスケット
26	火	ベーコンと卵のスパゲッティ さつまいもコロッケ、ボイルキャベツ	ミニロールパン	牛乳、ベーコン たまご	パン、スパゲッティ さつまいもコロッケ、あぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルーム、パセリ キャベツ	りんご せんべい
27	水	合わせみそ汁 和風オムレツ	栗ごはん	牛乳、とうふ、あぶらあげ、わかめ、 パンパキンアンサンブルエッグ	みそ、米 さといも	だいこん、えのきたけ ねぎ	チーズ クッキー
28	木	きのこのクリーム煮 大豆サラダ	クロロールパン マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハム 生クリーム、だいず	パン、じゃがいも あぶら、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり エリンギ、マッシュルーム、ぶなしめじ グリーンピース、とうもろこし	サラダせんべい みかん
29	金	酢豚 中華スープ	ごはん	牛乳、ぶたにく、ハム わかめ	米、でんぶん、あぶら さとう、はるさめ、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、ピーマン、もやし チンゲンサイ	ビスケット フルーツあんぱん

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。<http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/>
※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

はたら
食べものの働きについて知ろう

食べ物は、その働きで体をつくるものになるもの(赤色のなかま)、
エネルギーのもとなるもの(黄色のなかま)、からだの調子をととの
えるもの(緑色のなかま)の3つのグループに分けることができます。



1回の食事、赤、黄、緑の3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

【献立メモ】

土曜日・下記の日給食は外注です。(子育て支援課)

2	土	ツナロールパン、プリン
9	土	ピザパン、りんごゼリー
16	土	ハムロールパン、青りんごゼリー
23	土	照り焼きチキンパン、ミニピーチゼリー
30	土	メロンパン、ヨーグルト

今月のクイズ

10月10日は目の愛護デーです。
目に良いといわれているビタミンAがたくさんとれる
食べ物は次のうちどれでしょう。

①にんじん ②こめ ③だいず

9月のクイズの答え ③さといも
十五夜の日はお月見団子やすすきのほかに、この時期に収穫される
さといもをお供えするといわれています。このことから十五夜のこ
とを芋名月とも呼びます。

再生紙(古紙配合率100%・白色度70%)を使用しています。

平成 22年 11月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
				肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
1	月	かき玉汁 五目煮	わかめごはん	牛乳、とりにく、たまご、こんにゃく、とうふ、だいず、ちくわ、わかめ	米、でんぶん こんにゃく、さとう	にんじん、エリンギ、ねぎ たけのこ、さやいんげん	パインかん クッキー
2	火	フィッシュバーガー、ポイルキャベツ やさいのスープ煮	サンドイッチパンズ タルタルソース	牛乳、フィッシュフライ とりにく、うずらたまご	パン、あぶら、じゃがいも タルタルソース	にんじん、とうもろこし キャベツ、チンゲンサイ	やさいボーロ ヨーグルト
4	木	大根のそぼろ煮 ごまあえ	ごはん	牛乳、とりひき肉 なまあげ	米、でんぶん、こんにゃく ごま、さとう	にんじん、だいこん グリーンピース、しょうが はくさい、もやし	サラダせん みかん
5	金	ソフトめんのカレーソースかけ お好み揚げ	ソフトめん	牛乳 ぶたにく	ソフトめん、じゃがいも おこのみあげ、あぶら	にんじん、たまねぎ グリーンピース	りんご かんそうござかな にゅうさんいんりょう
8	月	ビビンバ わかめスープ	ごはん	牛乳、ぶたにく、ハム わかめ	米、ごま、さとう ごまあぶら、あぶら	にんじん、きりぼしだいこん ぜんまい、ほうれんそう たけのこ、ねぎ	きなこソフトせん チーズタルト
9	火	生揚げの五目煮、栗コロッケ ポイルキャベツ	ゆかりごはん	牛乳、ぶたにく なまあげ	米、あぶら さとう、くりコロッケ	にんじん、ゆかりこ たけのこ、しいたけ さやいんげん、キャベツ	みかん カルシウムせんべい
10	水	炒めそば ウインナのベーコン巻き、ミニトマト	ミニロールパン きざみのり	牛乳、ぶたにく、ちくわ ウインナのベーコンまき、のり	パン、中華めん あぶら	にんじん、キャベツ ミニトマト	サラダせんべい パインゼリー
11	木	すきやき れんこんサンドフライ	ごはん	牛乳、牛にく やきどうふ	米、こんにゃく さとう、あぶら	はくさい、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、れんこんサンドフライ	りんご ラスク
12	金	インディアンライス ベーコンと白菜のスープ煮、みかん	ごはん	牛乳、ぶたにく、ベーコン うずらたまご	米	にんじん、グリーンピース たまねぎ、マッシュルーム はくさい、チンゲンサイ	クッキー みかん
15	月	豆腐のくず煮 いかスティック	ごはん 味つけのり	牛乳、ぶたにく、うずらたまご とうふ、いかスティック、のり	米、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ、しょうが	ビスケット げんまいパフ チーズおかき
16	火	イタリアンスパゲッティ フルーツヨーグルト	ミニロールパン	牛乳、ベーコン チーズ、ヨーグルト	パン、スパゲッティ さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく グリーンピース、トマト もも、パイン、みかん	プリン えびせん
17	水	ふきよせ煮 すまし汁	ごはん	牛乳、とりにく、とうふ かまぼこ、わかめ	米、こんにゃく、さといも でんぶん、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ さやいんげん、しょうが ほうれんそう	ふくろがし バウムクーヘン
18	木	ひじきの炒め煮 ぜんざい	ミニロールパン	牛乳、とりにく、あぶらあげ ひじき、あずき	パン、もち、こんにゃく さとう、あぶら	にんじん さやいんげん	きなこウエハース チーズデザート いかせん
19	金	ハヤシライス ハムサラダ	麦ごはん ドレッシング	牛乳、牛にく ハム	麦、米、じゃがいも ドレッシング、あぶら	にんじん、グリーンピース たまねぎ、とうもろこし きゅうり、キャベツ	ごまビスケット みたらしだんご
22	月	ちくわの磯辺揚げ 豚汁、りんご	ごはん やさいふりかけ	牛乳、ぶたにく、とうふ みそ、ちくわ、青のり	米、さといも、こんにゃく こむぎこ、あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ りんご、やさいふりかけ	ヨーグルト しょうゆせんべい
24	水	野菜のうま煮 さんまの銀紙焼き	ごはん	牛乳、とりにく、あげはん さんま	米、こんにゃく じゃがいも、さとう	にんじん、たけのこ、しょうが さやいんげん	クッキー みかん
25	木	ポークビーンズ ポテトサラダ	バターロールパン マヨネーズ	牛乳、ぶたにく だいず、ハム	パン、じゃがいも、さとう あぶら、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、きゅうり グリーンピース、とうもろこし	りんご えんどうがし
26	金	八宝菜、しゅうまい ポイルもやし	ごはん	牛乳、ぶたにく、うずらたまご いか、えびシュウマイ	米、でんぶん さとう	にんじん、たけのこ、もやし はくさい、チンゲンサイ	サラダせんべい こんぶがし クリームせん
29	月	親子煮 ハムフライ	ごはん	牛乳、とりにく、ちくわ たまご、ハムフライ	米、さとう あぶら	にんじん、たまねぎ、しいたけ グリーンピース、キャベツ	たまごボーロ サラダせんべい
30	火	牛丼 さつま汁	麦ごはん	牛乳、牛にく、とりにく とうふ、みそ	麦、米、こんにゃく さつまいも、あぶら、さとう	たまねぎ、しょうが、ねぎ えのきたけ、だいこん	カステラドーナツ みかん

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。<http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/>
※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

お米が替わります！

今月から、給食のお米が田原市で栽培・収穫された「コシヒカリ」という品種になります。
色が白く光沢があり、もちもちとした食感が特徴の甘くておいしいお米です。
今月は、この秋にとれた新米を使います。



ごはんを食べよう



米には、体を動かすためのエネルギー源となる炭水化物が豊富で、たんぱく質やミネラルなどもバランスよく含まれています。
また、米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすいので、栄養のバランスをよくすることができます。

【献立メモ】

土曜日・下記の日のご給食は外注です。 (子育て支援課)

6	土	ハムコーンパン、ヨーグルト
13	土	チーズパン、プリン
20	土	焼きそばパン、いちごゼリー
27	土	エッグパンズパン、青りんごゼリー

今月のクイズ

日本で一番多く生産されている米の品種は次のうちどれでしょう。

①あきたこまち ②コシヒカリ ③あいちのかおり

10月のクイズの答え ①にんじん
にんじんには、目にいいと言われているビタミンAがたくさん含まれています。にんじんの他にも、緑黄色野菜や、レバーやうなぎなどにもたくさん含まれています。

平成 22年 12月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

日 程		献 立 名	主な栄養とその働き 主食及び添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をとのえるもとになる	間 食
				肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
1	水	五目きんぴら、サーモンフライ ボイルキャベツ	ごはん	牛乳、ぶたにく あげはん、サーモンフライ	米、こんにゃく、ごま ごまあぶら、あぶら、さとう	たけのこ、にんじん ごぼう、キャベツ	カルシウムせんべい プリン
2	木	炒めそば、スペイン風オムレツ りんご	ミニロールパン きざみのり	牛乳、ぶたにく、ちくわ、のり スペイン風オムレツ	パン、中華めん あぶら	にんじん、キャベツ りんご	クッキー ソフトせん
3	金	みそおでん ピーナッツあえ	なめし	牛乳、ぶたにく、うずらたまご やきどうふ、みそ	米、こんにゃく、さといも さとう、ピーナッツ	だいこんのは、だいこん チンゲンサイ、もやし はくさい	かたぬきチーズ マドレーヌ
6	月	いりどり さんまのかばやき	ごはん	牛乳、とりにく あげはん、さんま	米、こんにゃく あぶら、さとう	にんじん、ごぼう たけのこ、しいたけ さやいんげん	ごまビスケット みかん
7	火	カレーライス、大豆サラダ 福神漬	麦ごはん マヨネーズ	牛乳、ぶたにく ハム、だいず	米、麦、じゃがいも あぶら、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし ブロッコリー、ふくじんづけ	ヨーグルト ビスケット
8	水	ポトフ かぼちゃコロッケ	ミルクロールパン いちごジャム	牛乳 ウインナー	パン、じゃがいも あぶら、ジャム	にんじん、たまねぎ だいこん、キャベツ かぼちゃコロッケ	りんご ふくろがし
9	木	豚汁 切干大根の煮付	ごはん のりふりかけ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ あぶらあげ、あげはん、のりふりかけ	米、さといも、こんにゃく あぶら、さとう	にんじん、えのきたけ ねぎ、きりぼしだいこん	ミルクポーロ いもチップス
10	金	中華飯 たまごスープ	ごはん	牛乳、ぶたにく、えび たまご、わかめ	米、あぶら、でんぶん さとう	にんじん、たまねぎ、はくさい チンゲンサイ、たけのこ とうもろこし、しいたけ、ほうれんそう	しょうゆせんべい フルーツあんぱん
13	月	肉豆腐 おひたし	ごはん、けずりぶし ココア糖	牛乳、牛にく、とうふ けずりぶし	米、でんぶん、あぶら さとう、ココアとう	にんじん、たまねぎ、はくさい えのきたけ、さやえんどう ほうれんそう、もやし	はくとうかん パイがし
14	火	きつねうどん、かきあげ りんご	白玉うどん	牛乳、とりにく、かまぼこ あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん、ねぎ かきあげ、りんご	マドレーヌ サラダせんべい
15	水	そばろ丼 けんちん汁	麦ごはん	牛乳、とりひき肉、たまご とうふ、あぶらあげ	麦、米 さとう、さといも	さやいんげん、しょうが にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	えびせん みかん
16	木	ホットドッグ、ボイルキャベツ 冬野菜のクリーム煮	サンドイッチロール ケチャップソース	牛乳、ウインナー、ぶたにく 生クリーム	パン あぶら	キャベツ、にんじん たまねぎ、カリフラワー ブロッコリー、マッシュルーム	クッキー かんそうごきかな きなこソフトせん
17	金	マーボー豆腐、春巻き ボイルもやし	ごはん	牛乳、ひきにく、とうふ みそ、はるまき	米、さとう、ごまあぶら でんぶん、あぶら	たまねぎ、ねぎ しょうが、もやし	しおせんべい ピーチゼリー
20	月	五目ごはん 石狩汁	ごはん	牛乳、とりにく、ちくわ、あぶらあげ さけ、とうふ、みそ	米、こんにゃく、さとう じゃがいも	にんじん、たけのこ しいたけ、さやえんどう だいこん、ねぎ	たまごポーロ ヨーグルト
21	火	やさいのスープ煮、ささみフライ ボイルキャベツ	ミニロールパン	牛乳、ベーコン、うずらたまご ささみフライ	パン あぶら	にんじん、はくさい とうもろこし、チンゲンサイ キャベツ	プリン しょうゆせんべい
22	水	チキンライス パンプキンシチュー	ごはん	牛乳、とりにく ぶたにく、生クリーム	米、あぶら じゃがいも	にんじん、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース、かぼちゃ	パインかん クッキー
24	金	肉じゃが ごまあえ	ごはん	牛乳、ぶたにく あぶらあげ	米、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし さやいんげん、キャベツ	ウエハース ケーキ
27	月	白みそ汁 あじの照り焼き	ごはん	牛乳、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ、あじ	米 じゃがいも	きりぼしだいこん ねぎ	せんべい チーズ ソフトクリームせん

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

寒い冬を元気に乗り切ろう！！

寒い冬は、かぜなどの流行が心配されます。
栄養バランスのとれた食事、規則正しい生活を
心がけ、体の抵抗力を強めて寒い冬も元気にす
ごしましょう。



色のこい野菜(緑黄色野菜)を
しっかり食べよう

鼻やのどの粘まくを強くして
くれるカロテン(ビタミンA)が
多く含まれています。

色のうすい野菜・くだものを
たっぷりとりよう

かぜの予防に効果があるビタ
ミンCが多く含まれています。

たんぱく質をしっかりとり、
体力をつけよう

たんぱく質は体をつくるもと
になります。肉、魚、卵、豆製品な
どからまんべんなくとりましょう。

からだを温めよう

鍋や温かい汁もので体を温め
ましょう。また、脂肪は少ない量
でエネルギーになり体を温めて
くれます。とりすぎに気をつけ、
上手にとりましょう。

【献立メモ】

土曜日・下記の日給食は外注です。(子育て支援課)

4	土	ピザパン、いちごゼリー
11	土	ナゲットパン、オレンジゼリー
18	土	ツナロールパン、プリン
25	土	ハムロールパン、ヨーグルト

今月のクイズ

12月 2日は冬至といい、一年で最も夜が長い日とされてい
ます。この冬至の日に食べると、かぜをひかないと言われて
いる食べものは次のうちどれでしょう。

①かぼちゃ ②みかん ③とうがん

11月のクイズの答え ②コシヒカリ
コシヒカリが日本で一番多く作られています。
また、米を一番たくさん作っているのは、新潟県です。

平成 23年 1 月分 保育園給食献立一覧表

田原市給食センター

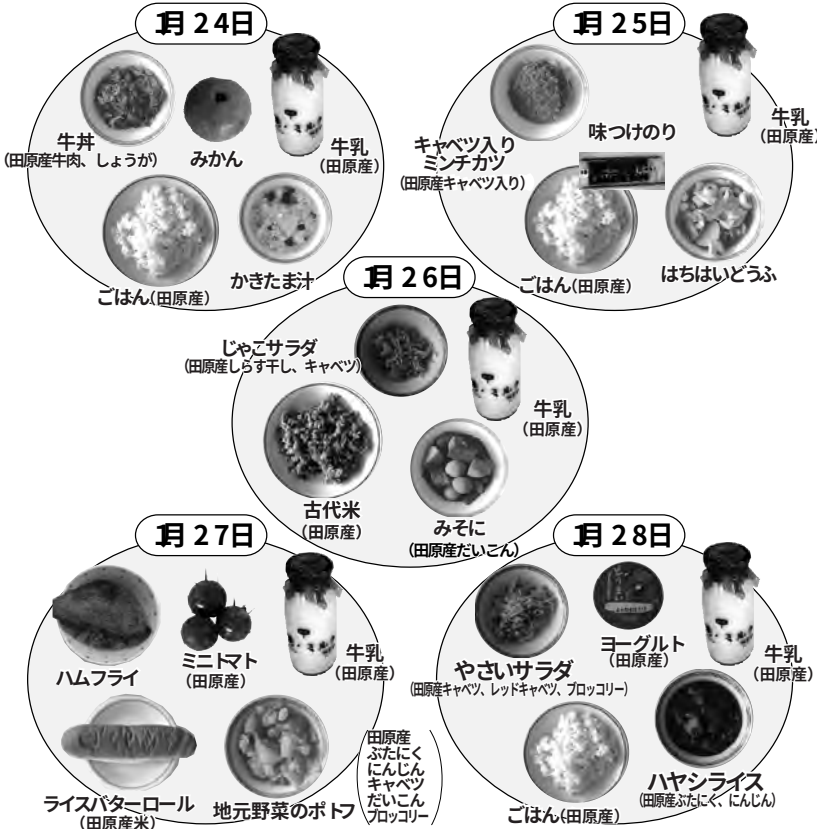
日 程	献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
			肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
5 水	きつねうどん 厚焼き卵	白玉うどん	牛乳、とりにく、かまぼこ あぶらあげ、あつやきたまご	うどん	にんじん ねぎ	ヨーグルト ビスケット
6 木	チキンライス ベーコンと白菜のスープ煮	ごはん	牛乳、とりにく、ベーコン うずらたまご	米 サラダ油	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、はくさい グリーンピース、さやえんどう	りんご バナナケーキ
7 金	合わせみそ汁 鶏の照り焼き	なめし	牛乳、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ、とりにく	米	だいこんのは、だいこん えのきたけ、ねぎ	きなこウエハース みかん
11 火	糸きり昆布の煮つけ ぜんざい	スライスパン ソフトマーガリン	牛乳、あずき、あげはん 糸昆布	パン、マーガリン もち、さとう	さやいんげん、にんじん たけのこ	やさいボーロ グレープゼリー
12 水	中華スープ、天津飯 くだもの	ごはん	牛乳、とりにく かにたま	米、はるさめ、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう、でんぶん	はくさい、チンゲンサイ にんじん、たけのこ、りんご	クッキー えびせん
13 木	カレーライス、福神漬 フルーツヨーグルト	麦ごはん	牛乳、ぶたにく ヨーグルト	麦、米、じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、もも グリーンピース、パイン、みかん ふくじんづけ	ごまビスケット しょうゆせんべい
14 金	ソフトめんの肉みそかけ れんこんサンドフライ	ソフトめん	牛乳、ぶたにく みそ	ソフトめん、さとう ごまあぶら、でんぶん、あぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ れんこんサンドフライ	パインかん きなこ ソフトせん
17 月	コンソメスープ ハンバーグ	ミルクロールパン コーヒー糖	牛乳、ベーコン ハンバーグ	パン マカロニ、コーヒーとう	にんじん、キャベツ、みかん とうもろこし、チンゲンサイ	あげせん みかん
18 火	豚汁 赤魚の煮つけ	ごはん	牛乳、ぶたにく、とうふ みそ、あかうお	米、さといも こんにゃく	にんじん だいこん、ねぎ	たまごボーロ チーズおかき にゅうさんいりりょう
19 水	かんと煮、揚げ鶏のレモン煮 くだもの	ごはん	牛乳、やさいボール、こんぶ うずらたまご、とりにく	米、さといも、でんぶん こんにゃく、さとう、あぶら	だいこん レモン、りんご	プリン やさいスナック
20 木	冬野菜のクリーム煮 オムレツ	バターロールパン ケチャップソース	牛乳、とりにく、ほたてがい 生クリーム、オムレツ	パン あぶら	にんじん、たまねぎ カリフラワー、ブロッコリー	ウエハース しょうゆせんべい
21 金	八宝菜、揚げぎょうざ ボイルもやし	ごはん	牛乳、ぶたにく、うずらたまご えび、ぎょうざ	米、でんぶん さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ キャベツ、しいたけ、 チンゲンサイ、もやし	はくとうかん みたらしだんご
24 月	牛丼 かきたま汁	ごはん	牛乳、牛にく、かまぼこ たまご、とうふ、わかめ	米、こんにゃく、あぶら さとう、でんぶん	たまねぎ、しょうが ねぎ	ビスケット みかん
25 火	はちはい豆腐 キャベツ入りミンチカツ	ごはん 味つけのり	牛乳、のり、ちくわ、とうふ あぶらあげ、ミンチカツ	米、こんにゃく、さといも あぶら	にんじん ねぎ	ソフトクリームせん クッキー
26 水	みそ煮 じゃこサラダ	古代米 ドレッシング	牛乳、やさいボール、うずらたまご みそ、しらす干し、わかめ、寒天	古代米、こんにゃく、さといも さとう、ごま、ドレッシング	だいこん、きゅうり キャベツ	ソフトせん おにまん
27 木	地元野菜のポトフ ハムフライ、ミニトマト	ライスバターロール	牛乳、ぶたにく ハムフライ	パン、じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん ブロッコリー、キャベツ ミニトマト	いちごムース さかなせんべい
28 金	ハヤシライス 野菜サラダ	ごはん ドレッシング	牛乳、ぶたにく ハム	米、じゃがいも、あぶら ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー レッドキャベツ、とうもろこし	クッキー ヨーグルト
31 月	生揚げのうま煮 ごまだれ肉団子	ごはん やさいふりかけ	牛乳、ぶたにく、なまあげ ちくわ、ごまだれ肉団子	米、あぶら さとう	にんじん、だいこん、しいたけ さやいんげん、やさいふりかけ	みかん ふくろがし

※献立表や給食だよりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

・太字は今月、給食で使う愛知産の食べもの

月 24日から30日は学校給食週間

給食週間には田原の食べものをたくさん使って給食を作ります。
やさいだけでなく牛乳や肉、ちりめんじゃこも田原産です。



【献立メモ】

土曜日・下記の日の給食は外注です。 (子育て支援課)

8 土	マカロニグラタンパン、プリン
15 土	ポテトベーコンパン、いちごゼリー
22 土	メロンパン、ヨーグルト
29 土	ハンバーガー、オレンジゼリー

今月のクイズ

お正月におそなえしたかがみもちを下げて、おぞう
にやおしるこに入れて食べることをかがみびらきとい
いますが、それはいつでしょうか。

① 1月7日 ② 1月11日 ③ 1月15日

12月のクイズの答え ①かぼちゃ

かぼちゃにはカロテンがたくさん入っていて、
冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひかず、
元気に過ごせるといわれています。

平成23年2月分 保育園給食献立一覧表

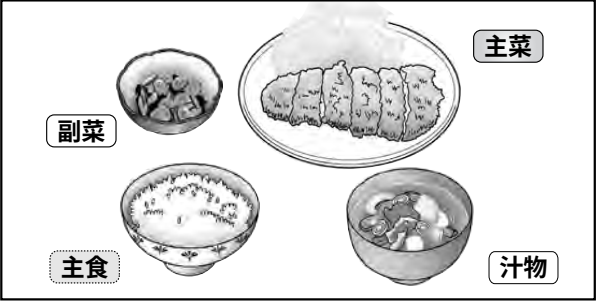
田原市給食センター

日 程	献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
			肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
1 火	ホットドッグ ベーコンと白菜のスープ煮	サンドイッチロール ケチャップソース	牛乳、ウインナ、ベーコン うずらたまご	パン	キャベツ、にんじん はくさい、チンゲンサイ	チーズおかき プリン
2 水	ソフトめんのカレーソースかけ いかフライ、ボイルキャベツ	ソフトめん コーヒースー	牛乳、ぶたにく いかフライ	ソフトめん、あぶら じゃがいも、コーヒースー	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ	はくとうかん こんぶがし ソフトクリームせん
3 木	ごもくごはん、ふ玉汁 くだもの	麦ごはん	牛乳、とりにく、あぶらあげ とうふ、わかめ	麦、米、こんにゃく さとう、ふ	にんじん、たけのこ、しいたけ さやえんどう、ねぎ りんご	サラダせんべい クッキー
4 金	大根のそぼろ煮 いわしのかばやきふう	わかめごはん	牛乳、とりひき肉、なまあげ いわし、わかめ	米、あぶら、こんにゃく でんぶん、さとう	にんじん、だいこん グリーンピース、しょうが	ヨーグルト カルシウムせんべい
7 月	洋風おでん 白玉フルーツ	クロワッサン	牛乳、ウインナ、ちくわ うずらたまご	パン、もち じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん パイン、みかん、もも	マドレーヌ あげせんべい
8 火	酢豚 たまごスープ	ごはん	牛乳、ぶたにく、たまご わかめ	米、でんぶん あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ とうもろこし、ねぎ	クッキー フルーツあんじん
9 水	肉じゃが ピーナッツあえ	ごはん いわしの甘露煮	牛乳、牛にく いわし	米、こんにゃく、じゃがいも あぶら、さとう、ピーナッツ	にんじん、たまねぎ さやえんどう、チンゲンサイ もやし、キャベツ	りんご カステラドーナッツ
10 金	すきやき ツナサラダ	ごはん マヨネーズ	牛乳、牛にく、ツナ やきどうふ	米、こんにゃく、あぶら さとう、マヨネーズ	はくさい、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、にんじん、キャベツ とうもろこし	えびせん みかん
14 月	そぼろ丼 白みそ汁	麦ごはん	牛乳、とりひき肉、たまご、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	麦、米、あぶら、さとう じゃがいも	さやいんげん、しょうが だいこん、ねぎ	クリームビスケット ヨーグルト
15 火	エビカツバーガー、ボイルキャベツ マカロニのグラタン風煮	サンドイッチバンズ スライスチーズ ケチャップソース	牛乳、エビカツ、とりにく チーズ	パン、あぶら マカロニ、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	たまごボーロ しょうゆせんべい
16 水	大豆の五目煮 親子汁	ごはん ココア糖	牛乳、とりにく、だいず、こんぶ あげはん、たまご、とうふ	米、こんにゃく、さとう でんぶん、ココアとう	にんじん、たけのこ さやいんげん、ねぎ	バウムクーヘン サラダせんべい
17 木	炒めそば ささみチーズフライ	ライスバターロール きざみのり	牛乳、ぶたにく、ちくわ、のり ささみチーズフライ	パン、中華めん あぶら	にんじん キャベツ	ビスケット かんそうこざかな きなこウエハース
18 金	豆腐の中華風煮 バンサンスー	ごはん ドレッシング	牛乳、とりにく ハム、とうふ	米、じゃがいも、あぶら、さとう でんぶん、ドレッシング	にんじん、たけのこ、ねぎ しょうが、きゅうり もやし、キャベツ	ピーチゼリー マドレーヌ
21 月	カレーライス、ハムサラダ くだもの	ナン マヨネーズ	乳酸飲料、ハム ぶたにく	ナン、じゃがいも あぶら、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、とうもろこし りんご	クッキー しょうゆせんべい
22 火	マーボー豆腐、春巻き ボイルもやし	ごはん	牛乳、ひきにく、みそ とうふ、はるまき	米、さとう、ごまあぶら でんぶん、あぶら	たまねぎ、ねぎ しょうが、もやし	いかがし メープルマフィン
23 水	さといものうま煮 さばの照り焼き	ごはん ひじきふりかけ	牛乳、いか、あげはん さば、ひじきふりかけ	米、こんにゃく さといも、さとう	にんじん、だいこん さやえんどう	プリン パイがし
24 木	イタリアンスパゲティ チキンナゲット	ホテルバターロール	牛乳、ベーコン、チーズ チキンナゲット	パン、スパゲッティ あぶら	にんじん、たまねぎ にんにく、グリーンピース トマト	しょうゆせんべい みかん
25 金	いりどうふ おひたし	ごはん けずりぶし	牛乳、とりにく、ちくわ けずりぶし	米、こんにゃく、じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ しいたけ、さやえんどう ほうれんそう、もやし、はくさい	セサミビスケット ふくろがし
28 月	豆腐のくず煮 いかのかりんとうがらめ	なめし	牛乳、ぶたにく、とうふ いか、うずらたまご	米、でんぶん、あぶら さとう、ピーナッツ	だいこんのは、にんじん はくさい、しいたけ ねぎ、しょうが	さかなせんべい チーズ きなこソフトせん

※献立表や給食日よりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

バランスのよい食事をしよう

かたよった食生活を続けていると、生活習慣病などの病気にかかりやすくなってしまいます。
1回の食事、主食、主菜、副菜、汁物がそろうようにしましょう。



主食

米、パン、めんなどで、炭水化物が多く含まれ、エネルギーになります。

主菜

肉、魚、卵、大豆などでたんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになります。

副菜

野菜や果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。

汁物 (飲み物)

水分補給のほか、足りない栄養素を補います。

※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

【献立メモ】		
土曜日・下記の日給食は外注です。(子育て支援課)		
5 土	ハムコーンパン、プリン	
12 土	ハンバーガー、オレンジゼリー	
19 土	ピザパン、いちごゼリー	
26 土	チョコ食パン、ヨーグルト	

今月のクイズ

2月3日は節分です。節分に災いをはらい、福をよびこむために豆まきをします。豆まきにつかわれる大豆から芽がでると、次のうちどれになるでしょう。

①えのきたけ ②もやし ③落花生(らっかせい)

2月のクイズの答え ②1月11日

かがみびらきの日には、お正月におそなえたもちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」「や切る」はえんきが悪いので、「ひらく」という言葉を使っていたそうです。

平成 23 年 3 月 分 保 育 園 給 食 献 立 一 覧 表

田原市給食センター

日 程	献 立 名	主な栄養と その働き 主食及び 添加物	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえるもとになる	間 食
			肉、たまご類、海そう類 乳製品、大豆製品	こく類、及びいも、さとう 油類、その他	野さい、くだもの	上段は3歳未満児の 午前のおやつです
1 火	筑前煮、さんまの銀紙焼き ミニトマト	ごはん	牛乳、とりにく、ちくわ さんま	米、こんにゃく、さといも あぶら、さとう	にんじん、たけのこ さやえんどう、ミニトマト	はくとうかん ビスケット
2 水	ソフトめんミートソースかけ ウインナソテー	ソフトめん コーヒース	牛乳、ひきにく、チーズ フランクフルト	ソフトめん、あぶら コーヒース	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、とうもろこし	しょうゆあげせん かんそうごきかな ソフトクリームせん
3 木	菜の花ちらし みそ汁	すしごはん きざみのり	牛乳、さけ、たまご、のり、とう あぶらあげ、わかめ、みそ	米、さとう	にんじん、たけのこ なのはな、だいこん、ねぎ	カルシウムせんべい さんしょくだんご
4 金	五目きんぴら イカのフリッター	ごはん やさしいふりかけ	牛乳、ぶたにく、あげはん イカのフリッター	米、こんにゃく、ごま ごまあぶら、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ やさしいふりかけ	チーズ きなこソフトせん クリームビスケット
7 月	かき玉汁、セレクトフライ ボイルキャベツ	ごはん	牛乳、とりにく、たまご、とう わかめ、ヒレカツ、エビフライ	米、でんぷん あぶら	にんじん、ねぎ キャベツ	ビスケット ヨーグルト
8 火	ハンバーグ ポテトスープ	クロワッサン	牛乳、ハンバーグ ベーコン	パン じゃがいも	にんじん、とうもろこし チンゲンサイ	サラダせんべい いよかん チーズおかき
9 水	みそおでん、白身魚のアーモンドフライ ボイルキャベツ	ごはん	牛乳、ぶたにく、ちくわ やきどうふ、みそ、魚フライ	米、こんにゃく、さといも さとう、あぶら	だいこん キャベツ	プリン バウムクーヘン
10 木	ビーフシチュー 野菜サラダ	ライスバターロール ドレッシング	牛乳、牛にく 生クリーム、ハム	パン、じゃがいも、バター ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー グリーンピース、とうもろこし キャベツ、レッドキャベツ	いかせん しょうゆせんべい
11 金	親子煮 ごぼう入りつくね	ごはん	牛乳、とりにく、ちくわ たまご、ごぼう入りつくね	米、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ しいたけ、さやえんどう	パイがし いもがし にゅうさんいんりょう
14 月	チキンライス チンゲンサイのスープ	ごはん	牛乳、とりにく、ベーコン うずらたまご	米 バター	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース チンゲンサイ、とうもろこし	セサミビスケット パインゼリー
15 火	きつねうどん かきあげ	白玉うどん	牛乳、とりにく、かまぼこ あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん、ねぎ かきあげ	やさしいボーロ いよかん サラダせんべい
16 水	中華飯、しゅうまい ボイルもやし	麦ごはん	牛乳、ぶたにく、うずらたまご いか、しゅうまい	麦、米、でんぷん あぶら、さとう	にんじん、はくさい、たけのこ チンゲンサイ、もやし	ふくろがし クッキー
17 木	けんちん汁 チキンナゲット	ごはん	牛乳、とうふ チキンナゲット	米、あぶら さといも	にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	あおりんごゼリー しょうゆせんべい
18 金	やさいの炊き合わせ ちぐさあえ	ゆかりごはん	牛乳、あげはん あぶらあげ、いか	米、じゃがいも、こんにゃく さとう、あぶら、ごま	ゆかりのこ、にんじん、たけのこ さやいんげん、ほうれんそう キャベツ、もやし	あげせん バナナケーキ
22 火	コンソメスープ かぼちゃコロッケ	りんごパン	牛乳 ベーコン	りんごパン、マカロニ あぶら	にんじん、キャベツ、 とうもろこし、チンゲンサイ かぼちゃコロッケ	おかき クッキー
23 水	カレーライス、ゴマネーズあえ 福神漬	麦ごはん マヨネーズ	牛乳、ぶたにく ハム	麦、米、じゃがいも、あぶら ごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、きゅうり キャベツ、ふくじんづけ	サラダソフトせん プリン
24 木	炒めそば オムレツ	クロロールパン きざみのり	牛乳、ぶたにく、ちくわ のり、オムレツ	パン、中華めん あぶら	にんじん キャベツ	ヨーグルト しょうゆせんべい
25 金	白みそ汁 ちくわの磯辺揚げ	赤飯	牛乳、とうふ、みそ、ちくわ 青のり、あぶらあげ、わかめ	米、あずき、じゃがいも こむぎこ、あぶら	だいこん ねぎ	えびせん おいおいケーキ

※献立表や給食だよりなどを田原市教育委員会のホームページに掲載しています。http://www.city.tahara.aichi.jp/section/kyoiku/

※ 献立、材料は都合により変更することがあります。

1 年 間 の 食 生 活 を ふ り か え ろ う

1 年間の食生活をふりかえてみて、できているか
チェックしてみましょう。

- ☐ 1 日 3 食 きちん と 食 べ ま し た か？
- ☐ 朝 ご はん は 毎 日 き ちん と 食 べ ま し た か？
- ☐ す き き ら い な く 食 べ ま し た か？
- ☐ 正 しく は し が 持 て ま し た か？
- ☐ き れ い に 手 が 洗 え ま し た か？
- ☐ よ く か ん で 食 べ ま し た か？
- ☐ 間 食 は 時 間 と 量 を 決 め て 食 べ ま し た か？



健康な体をつくるためには規則正しい食習慣を身につける
ことが大切です。食事時間が不規則だったり栄養にかたよりが
あると、糖尿病やがん、高血圧などの生活習慣病にかかりやす
くなります。食習慣をみなおして、健康で楽しい毎日を過ごし
ましょう。

【献立メモ】

土曜日・下記の日のご給食は外注です。（子育て支援課）

5 土	かぼちゃパン、オレンジゼリー
12 土	チョコパン、ヨーグルト
19 土	ハムロールパン、いちごプリン
26 土	マカロニグラタンパン、青りんごゼリー

今月のクイズ

3 月 3 日 は ひ な ま つ り で す 。 ひ な ま つ り に は ひ な 人 形 を か
ざ り 、 ひ し も ち や も の 花 を そ な え 、 白 酒 で お 祝 い し ま す 。
ひ し も ち の 3 つ の 色 に は そ れ ぞ れ 意 味 が あ り 、 赤 は も も の 花
を 、 白 は 雪 を あ ら わ し て い ま す 。 で は 、 緑 は 何 を あ ら わ し て
い る で し ょ う か 。

- ①桜の葉
- ②山
- ③新しい芽(草)



2 月 の ク イ ズ の 答 え ② も や し
豆から発芽したものをもやしといいます。大豆から作られるもの
を豆もやしといい、緑豆からつくられるものを緑豆もやしとい
います。もやしにはビタミンCやビタミンBのなかが多く含まれ
ています。