

令和8年1月分 保育園給食献立表

共通献立 愛川町立保育園

日	曜	献立名	おやつ	午前	材 料 名			栄養価(以上児)
				午後	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5	月	ツナカレーライス ドレッシングサラダ (キャベツ、にんじん、コーン) フルーツゼリー	菓子	こめ あぶら さとう	じやがいも まぐろ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								608 kcal 18.8 g 14.6 g 2.5 g
6	火	たまご丼 春雨の酢のもの みそ汁(じゃがいも、わかめ) ヨーグルト	菓子	こめ はるさめ じやがいも	さとう たまご かつおぶし のり わかめ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん みつば たまねぎ きゅうり 缶みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								607 kcal 21.3 g 11.7 g 1.9 g
7	水	食パン シチュー(ブロッコリー) ドレッシングサラダ (キャベツ、にんじん、コーン) チーズ	牛乳	パン こむぎこ あぶら さとう こめ	じやがいも バター なまクリーム チーズ なると たまご かつおぶし	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン だいこん ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								557 kcal 23.3 g 22.3 g 2.6 g
8	木	ごはん 五目卵焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(豆腐、キャベツ)	ヨーグルト ☆ココアむしパン 牛乳	こめ さとう あぶら ホットケーキミックス	ヨーグルト たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん みつば キャベツ きりぼしだいこん ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								577 kcal 24.3 g 20.7 g 1.5 g
9	金	豚肉とコーンのラーメン こふきいも フルーツのヨーグルトかけ	チーズ カステラ 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら じやがいも	チーズ ぶたにく なると わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん もやし コーン ねぎ 缶みかん 缶もち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								532 kcal 19.8 g 13.6 g 2.4 g
10	土	焼きそば ヨーグルト	菓子 菓子 牛乳	ちゅうかめん あぶら	ワインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								450 kcal 14.5 g 20 g 1.3 g
13	火	ごはん 鶏肉の照り焼き おひたし(にんじん、もやし、 ほうれんそう) みそ汁(キャベツ、油揚げ)	みかん(缶) 菓子 牛乳	こめ	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	缶みかん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								519 kcal 22.2 g 20.5 g 1.2 g
14	水	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 中華風スープ(こまつな、 たまねぎ、わかめ)	チーズ ☆ワインナーのふわふわ揚げ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ホットケーキミックス あぶら	チーズ とうふ ぶたにく みそ たまご ハム わかめ ワインナー ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ きゅうり こまつな たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								593 kcal 22.4 g 26.4 g 2.1 g
15	木	ロールパン 鮭と野菜のチーズ焼き ドレッシングサラダ (きゅうり、コーン、ツナ) スープ(キャベツ、にんじん)	牛乳 ☆タ焼けおにぎり チーズ	パン じやがいも あぶら じょうしんこ パンこ さとう こめ ごま	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ まぐろ のり	たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								487 kcal 23.8 g 17.7 g 2.4 g
16	金	チキンカレー サラダ (ブロッコリー、きゅうり) ヨーグルト	菓子 せんべい 牛乳	こめ じやがいも あぶら バター こむぎこ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								588 kcal 20.2 g 16.4 g 1.8 g
17	土	五目うどん ヨーグルト	菓子 菓子 牛乳	うどん	あぶらあげ かつおぶし こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれん そう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								396 kcal 13.9 g 12.5 g 2.8 g
19	月	ごはん 鶏肉の揚げ煮 おかかあえ (キャベツ、にんじん) みそ汁(だいこん、ながねぎ)	みかん(缶) 菓子 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さとう	とりにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	缶みかん にんじん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								537 kcal 18.4 g 20.7 g 1.4 g

令和8年1月分 保育園給食献立表

共通献立 愛川町立保育園

日	曜	献立名	おやつ	午前	材 料 名			栄養価(以上児)
				午後	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	火	ごはん たらのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 豆腐のふぶき汁	菓子 ☆キャロットむしパン 牛乳	こめ マヨネーズ しらたき あぶら さとう ホットケーキミックス	たら ひじき だいす あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう 缶パイン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g	
21	水	中華丼 ナムル 中華風スープ(卵、えのき、チングンサイ)	ヨーグルト ☆和風トースト 牛乳	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう ごま パン マヨネーズ	ヨーグルト ぶたにく かまぼこ たまご えび あおのり チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ピーマン しいたけ もやし ほうれんそう ねぎ チングンサイ えのきたけ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.6 g	
22	木	えびピラフ ささみのフライ ブロッコリーのごま酢あえ スープ(チングンサイ、にんじん) 乳酸菌飲料	チーズ おたのしみ	こめ あぶら バター こむぎこ パンこ ごま さとう	チーズ えび ハム とりにく にゅうさんさんいん りょう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー チングンサイ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	
23	金	ナポリタンスパゲティ サラダ(じゃがいも、コーン) スープ(チングンサイ、えのき) ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳	スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ワインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ コーン チングンサイ えのきたけ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g	
24	土	ツナカレー ヨーグルト	菓子 菓子 牛乳	こめ じゃがいも あぶら	まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g	
26	月	わかめごはん おでん こまつなとコーンのソテー(にんじん) フルーツ(みかん)	チーズ ☆じゃがまるくん 牛乳	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも かたくりこ バター	チーズ わかめ さつまあげ ワインナー あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん こまつな にんじん コーン みかん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g	
27	火	食パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり) スープ(小松菜、もやし) フルーツゼリー	菓子 ☆おかかおにぎり チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう こめ ごま	ぶたにく だいす いんげんまめ ひよこまめ かつおぶし のり チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり こまつな もやし	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.7 g	
28	水	カレー南蛮うどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	牛乳 ☆ホットケーキ 牛乳	うどん かたくりこ さとう あぶら ホットケーキミックス メープルシロップ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かつおぶし こんぶ ヨーグルト たまご	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな かぼちゃ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g	
29	木	ごはん すき焼き風煮 おひたし(こまつな、キャベツ、にんじん) みそ汁(わかめ、ながねぎ)	みかん(缶) 菓子 牛乳	こめ しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	缶みかん にんじん はくさい こまつな キャベツ ねぎ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g	
30	金	ごはん ちくわの三色揚げ 磯香あえ(ほうれんそう、にんじん、もやし) みそ汁(豆腐、わかめ)	ヨーグルト おまかせパン 牛乳	こめ ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら パン	ヨーグルト ちくわ あおのり かつおぶし のり とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g	
31	土	ナポリタンスパゲティ ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ワインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.2 g	



~七草粥~



七草粥とは、1月7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る行事食です。
春の七草とは、せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)のことです。
この七草を包丁などで細かくたたき、おかゆにいれると、七草かゆのできあがりです。
保育園給食では、この七草は入れませんが、ほうれん草などで似せて七草風かゆとして登場します。おたのしみに♪