


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	材 料 名			栄養価（以上児）	
				午前 午後	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの		
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 じゃがいも あぶら さとう	まぐろ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	エネルギー	608 kcal
			せんべい				たんぱく質	18.8 g
			牛乳				脂質	14.6 g
							食塩相当量	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 さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	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	たまねぎ にんじん みつば きゅうり 缶みかん	エネルギー	607 kcal
			せんべい				たんぱく質	21.3 g
			牛乳				脂質	11.7 g
							食塩相当量	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 じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう こめ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ なると たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ 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	557 kcal
							たんぱく質	23.3 g
			☆七草風かゆ				脂質	22.3 g
							食塩相当量	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	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 ほししいだけ	エネルギー	577 kcal
			☆ココアむしパン				たんぱく質	24.3 g
			牛乳				脂質	20.7 g
							食塩相当量	1.5 g
9	金	豚肉とコーンのラーメン こふさいも フルーツのヨーグルトかけ	チーズ	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも	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 缶もも	エネルギー	532 kcal
			カステラ				たんぱく質	19.8 g
			牛乳				脂質	13.6 g
							食塩相当量	2.4 g
10	土	焼きそば ヨーグルト	菓子	ちゅうかめん あぶら	ウインナー あおのり 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	450 kcal
			菓子				たんぱく質	14.5 g
			牛乳				脂質	20 g
							食塩相当量	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）	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	519 kcal
							たんぱく質	22.2 g
			菓子				脂質	20.5 g
			牛乳				食塩相当量	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	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 ウインナー 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	593 kcal
			☆ウインナーのふわふわ揚げ				たんぱく質	22.4 g
			牛乳				脂質	26.4 g
							食塩相当量	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	パン じゃがいも あぶら しょうしんこ 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	487 kcal
			☆タ焼けおにぎり				たんぱく質	23.8 g
			チーズ				脂質	17.7 g
							食塩相当量	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	こめ じゃがいも 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	588 kcal
			せんべい				たんぱく質	20.2 g
			牛乳				脂質	16.4 g
							食塩相当量	1.8 g
17	土	五目うどん ヨーグルト	菓子	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 えのきたけ ほうれん そう	エネルギー	396 kcal
			菓子				たんぱく質	13.9 g
			牛乳				脂質	12.5 g
							食塩相当量	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）	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 キャベツ にんじん だいこん ねぎ	エネルギー	537 kcal
							たんぱく質	18.4 g
			菓子				脂質	20.7 g
			牛乳				食塩相当量	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	材 料 名			栄養価（以上児）	
				午前 午後	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの		
20	火	ごはん たらのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 豆腐のふびき汁	菓子	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 牛乳	たら ひじき だいず 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
			☆キャロットむしパン				たんぱく質	22.6 g
			牛乳				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、 チンゲンサイ）	ヨーグルト	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう ごま パン マヨネーズ 牛乳	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 チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー	526 kcal
			☆和風トースト				たんぱく質	21.8 g
			牛乳				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（チンゲンサイ、 にんじん） 乳酸菌飲料	チーズ	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 にゅうさんきんいん 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 チンゲンサイ	エネルギー	573 kcal
			おたのしみ				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（チンゲンサイ、えのき） ヨーグルト	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 ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ コーン チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー	556 kcal
			菓子				たんぱく質	18 g
			牛乳				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	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
			菓子				たんぱく質	17.8 g
			牛乳				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	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 ウインナー 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
			☆じゃがまるくん				たんぱく質	18.1 g
			牛乳				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	パン じゃがいも あぶら さとう こめ ごま	ぶたにく だいず 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
			☆おかかおにぎり				たんぱく質	20.1 g
			チーズ				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	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
			☆ホットケーキ				たんぱく質	23 g
			牛乳				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）	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 たまねぎ 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
			菓子				たんぱく質	21.3 g
			牛乳				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	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
			おまかせパン				たんぱく質	22.8 g
			牛乳				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	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー 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
			菓子				たんぱく質	15.7 g
			牛乳				脂質	18.5 g
							食塩相当量	1.2 g

食育だより ～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・なずな・ごぎょう・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♪