

令和7年10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	体の調子を整えるもの	
1	水	開化丼 なすとピーマンのみそ炒め おつゆ（だいこん、こまつな）	チーズ	こめ さとう ごまあぶら	チーズ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし のり みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みつば なす ピーマン あかピーマン だいこん こまつな	エネルギー	557 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	22.6 g
							脂質	19.1 g
							食塩相当量	1.8 g
2	木	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆 みそ汁（ふ、こまつな）	牛乳	こめ こんにゃく さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう さけ だいす とりにく こんぶ かつおぶし みそ	にんじん ほししいたけ こまつな	エネルギー	546 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	29.1 g
							脂質	17 g
							食塩相当量	1.5 g
3	金	カレー南蛮うどん じゃがいものごまあえ ヨーグルト	菓子	うどん かたくりこ じゃがいも ごま さとう ホットケーキミックス ジャム	ぶたにく なんと かつおぶし こんぶ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな グリーンピース	エネルギー	528 kcal
			☆いちごジャムむしパン 牛乳				たんぱく質	20.5 g
							脂質	13.9 g
							食塩相当量	3 g
4	土	ウインナーと野菜のピラフ スープ（わかめ、コーン） ヨーグルト	菓子	こめ バター	ウインナー わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん コーン	エネルギー	486 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	14.2 g
							脂質	13.7 g
							食塩相当量	1.5 g
6	月	ごはん たらのかば焼き かぶのあっさりづけ 五目汁	ヨーグルト	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	ヨーグルト たら かつおぶし あぶらあげ みそ	かぶ 缶みかん だいこん ねぎ にんじん ごぼう	エネルギー	470 kcal
			お月見ゼリー せんべい				たんぱく質	19.3 g
							脂質	8.9 g
							食塩相当量	1.2 g
7	火	そぼろごはん がんもどきとだいこんの煮物 みそ汁（わかめ、たまねぎ） ヨーグルト	チーズ	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ バター	チーズ たまご とりにく わかめ がんもどき かつおぶし みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ	エネルギー	570 kcal
			☆じゃがまるくん 牛乳				たんぱく質	25.6 g
							脂質	17.1 g
							食塩相当量	2.4 g
8	水	ごはん 豆腐のつくね揚げ ごまあえ（こまつな、にんじん、もやし） みそ汁（だいこん、ながねぎ）	菓子	こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ごま	とうふ ぶたにく おから かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ	エネルギー	520 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	18.7 g
							脂質	18.3 g
							食塩相当量	1 g
9	木	ロールパン 野菜とウインナーのチーズ焼き ドレッシングサラダ（ツナ、きゅうり） スープ（チンゲンサイ、えのき） フルーツゼリー	牛乳	パン じゃがいも 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 ウインナー チーズ まぐろ のり	ブロッコリー たまねぎ きゅうり チンゲンサイ えのきたけ にんじん	エネルギー	551 kcal
			☆タ焼けおにぎり チーズ				たんぱく質	20.6 g
							脂質	22.2 g
							食塩相当量	2.5 g
10	金	ごはん マーボー豆腐 ナムル（こまつな） 中華風スープ（チンゲンサイ、たまねぎ）	みかん（缶）	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ホットケーキミックス	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	缶みかん にら にんじん ねぎ こまつな もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	エネルギー	518 kcal
			☆肉まん 牛乳				たんぱく質	21.7 g
							脂質	16.8 g
							食塩相当量	1.8 g
11	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 ピーマン	エネルギー	450 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	14.5 g
							脂質	20 g
							食塩相当量	1.3 g
14	火	ごはん さばの竜田揚げ ごまあえ（こまつな、もやし） 具だくさんみそ汁（たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、油揚げ）	牛乳	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう パン バター	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ かつおぶし	こまつな もやし たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	エネルギー	560 kcal
			☆ラスク 牛乳				たんぱく質	23.1 g
							脂質	19.2 g
							食塩相当量	1.8 g
15	水	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ みそ汁（なす、ながねぎ）	ヨーグルト	こめ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ヨーグルト とりにく みそ ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり なす ねぎ	エネルギー	548 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	22.7 g
							脂質	15.9 g
							食塩相当量	1.3 g
16	木	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツのヨーグルトかけ	菓子	うどん さといも さとう かたくりこ こめ ごま	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ヨーグルト のり チーズ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ かぼちゃ 缶みかん 缶もも	エネルギー	553 kcal
			☆おかかおにぎり チーズ				たんぱく質	24.6 g
							脂質	9.8 g
							食塩相当量	2.9 g
17	金	きのこカレーライス 春雨の酢のもの ヨーグルト	チーズ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	チーズ ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほんしめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん トマト きゅうり 缶みかん	エネルギー	634 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	21.5 g
							脂質	15.8 g
							食塩相当量	2.1 g

令和7年10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 午後	材 料 名			栄養価（以上児）	
				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		
18	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	455 kcal
			せんべい				たんぱく質	16.4 g
			牛乳				脂質	13.3 g
							食塩相当量	1.4 g
20	月	食パン フィヤベース サラダ（ブロッコリー、じゃがいも） 牛乳	菓子	パン じゃがいも マヨネーズ こめ ごま	とりにく たら ぎゅうにゅう しらすぼし のり チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ブロッコリー	エネルギー	542 kcal
			☆しらすおにぎり チーズ				たんぱく質	28.2 g
							脂質	17.7 g
							食塩相当量	2.8 g
21	火	ごはん ちくわの三色揚げ ツナのあえもの（こまつな、にんじん） みそ汁（ふ、たまねぎ）	牛乳	こめ ごま こむぎこ あぶら ふ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり まぐろ かつおぶし みそ ヨーグルト	こまつな にんじん たまねぎ	エネルギー	550 kcal
			菓子				たんぱく質	19.8 g
			ヨーグルト				脂質	14.4 g
							食塩相当量	1.7 g
22	水	ナポリタンスパゲティ サラダ（じゃがいも、きゅうり、コーン） スープ（卵、チンゲンサイ、たまねぎ） ヨーグルト	菓子	スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	ウインナー たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ きゅうり コーン チンゲンサイ	エネルギー	568 kcal
			☆チーズ入りむしパン 牛乳				たんぱく質	22.4 g
							脂質	23.2 g
							食塩相当量	2.5 g
23	木	お赤飯 ささみのフライ ブロッコリーのごま酢あえ（にんじん） おつゆ（こまつな、えのき） 乳酸菌飲料	牛乳	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ささげ とりにく かつおぶし にゅうさんきんいんりょう	ブロッコリー にんじん こまつな えのきたけ	エネルギー	579 kcal
			おたのしみ				たんぱく質	25 g
							脂質	15 g
							食塩相当量	1.6 g
24	金	ごはん 肉じゃが 納豆あえ（こまつな、もやし） みそ汁（だいこん、わかめ）	チーズ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう パン マヨネーズ	チーズ ぶたにく なつとう かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん パセリ	エネルギー	569 kcal
			☆パンのマヨネーズ焼き 牛乳				たんぱく質	24.1 g
							脂質	17.2 g
							食塩相当量	1.9 g
25	土	ツナカレー ヨーグルト	牛乳	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう まぐろ ヨーグルト	にんじん たまねぎ	エネルギー	529 kcal
			せんべい				たんぱく質	18.5 g
			牛乳				脂質	12 g
							食塩相当量	1.7 g
27	月	豚肉とコーンのラーメン じゃがいものごま和え ヨーグルト	チーズ	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう ホットケーキミックス あぶら	チーズ ぶたにく なると わかめ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん もやし コーン ねぎ グリンピース	エネルギー	563 kcal
			☆ドーナツ 牛乳				たんぱく質	21.3 g
							脂質	17 g
							食塩相当量	3.1 g
28	火	ごはん かじきの照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁（さつまいも、こまつな） バナナ	牛乳	こめ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かじき あぶらあげ かつおぶし みそ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな バナナ	エネルギー	578 kcal
			菓子				たんぱく質	22 g
			牛乳				脂質	17.8 g
							食塩相当量	1.4 g
29	水	ごはん 筑前煮 ひじきサラダ みそ汁（豆腐、こまつな）	菓子	こめ さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら メープルマフィン	さつまあげ とりにく こんぶ ひじき とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん きゅうり コーン こまつな	エネルギー	539 kcal
			メープルマフィン（卵・ 乳・小麦不使用） 牛乳				たんぱく質	22.2 g
							脂質	11.8 g
							食塩相当量	2.1 g
30	木	さつまいもごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーのおひたし みそ汁（わかめ、たまねぎ）	チーズ	こめ さつまいも ごま	チーズ こうやどうふ とりにく かつおぶし みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ	エネルギー	514 kcal
			菓子				たんぱく質	25.5 g
			牛乳				脂質	16.6 g
							食塩相当量	1.5 g
31	金	食パン シチュー ドレッシングサラダ（きゅうり、コーン、 ツナ） ハロウィンデザート	牛乳	パン こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム まぐろ にゅうさんきんいんりょう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり コーン	エネルギー	623 kcal
			菓子				たんぱく質	21.6 g
			乳酸菌飲料				脂質	22.3 g
							食塩相当量	1.6 g

おやつ役割を見直し、適切に取り入れましょう！

おやつは子どもにとって、「楽しみ」として心の栄養になるとともに、１日３回の食事だけではとりきれない栄養を補う役割としても重要です。おやつの時間と内容、量を見直し、適切に取り入れましょう。

- ・時間…１日に１～２回とし、食事の直前には与えないようにしましょう。
- ・内容…お菓子やジュースに偏らず、ご飯やパン、いも、果物、牛乳・乳製品などを組み合わせましょう。
- ・量…１日のエネルギー量の１０～１５％を目安とするため、１００～２００kcal程度にしましょう。



★１０月１４日（火）のさばの竜田揚げと１０月２４日（金）の肉じゃがは、愛川町立小中学校給食でも同日に提供される予定です♪
ごきょうだいがいるご家庭では、ぜひ、話題にしてみてくださいね♪