

令和7年1 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	献立名 おやつ	献立名 午前 午後	献立名 熱と力になるもの	献立名 材 料 名 血・肉・骨になるもの	献立名 体の調子を整えるもの	栄養価（以上児）	
								エネルギー	たんぱく質
1	土	五目うどん ヨーグルト	菓子	うどん	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	402 kcal
			せんべい					たんぱく質	15 g
			牛乳					脂質	9 g
								食塩相当量	2.9 g
4	火	ごぼうのそぼろごはん がんもどきとさつまいもの煮物 みそ汁（わかめ、キャベツ） ヨーグルト	チーズ	こめ さとう あぶら さつまいも	こめ さとう あぶら さつまいも	チーズ ぶたにく がんもどき かつおぶし わかめ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ	エネルギー	558 kcal
			菓子					たんぱく質	21.8 g
			牛乳					脂質	16.4 g
								食塩相当量	1.8 g
5	水	ごはん マーボー豆腐 ナムル 中華風スープ （卵、たまねぎ、しいたけ、わかめ）	ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ヨーグルト とうふ ぶたにく みそ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ こまつな もやし たまねぎ ししいたけ	エネルギー	529 kcal
			菓子					たんぱく質	20.1 g
			牛乳					脂質	21.5 g
								食塩相当量	1.6 g
6	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（卵、もやし）	牛乳	パン じゃがいも あぶら バター しょうしんこ パンこ さとう さつまいも	パン じゃがいも あぶら バター しょうしんこ パンこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ まぐろ わかめ たまご	ブロッコリー たまねぎ きゅうり もやし あさつき	エネルギー	595 kcal
			☆スイートポテト					たんぱく質	23.5 g
			牛乳					脂質	31.5 g
								食塩相当量	2.4 g
7	金	みそラーメン チーズこぶきいも フルーツのヨーグルトかけ	菓子	ちゅうかめん ごま ごまあぶら じゃがいも ホットケーキミックス	ちゅうかめん ごま ごまあぶら じゃがいも ホットケーキミックス	ぶたにく みそ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	コーン にら もやし にんじん ねぎ 缶みかん 缶もも	エネルギー	567 kcal
			☆ココアむしパン					たんぱく質	23.3 g
			牛乳					脂質	16.8 g
								食塩相当量	2.6 g
8	土	チャーハン スープ（わかめ、コーン） ヨーグルト	チーズ	こめ あぶら	こめ あぶら	チーズ ハム わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ピーマン コーン	エネルギー	484 kcal
			せんべい					たんぱく質	15.1 g
			牛乳					脂質	12.5 g
								食塩相当量	1.5 g
10	月	ごはん さばのごまみそ焼き 里芋の煮物（にんじん） おつゆ（こまつな、もやし）	チーズ	こめ さとう ごま さといも	こめ さとう ごま さといも	チーズ さば みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし	エネルギー	540 kcal
			菓子					たんぱく質	22.4 g
			牛乳					脂質	19.5 g
								食塩相当量	2.6 g
11	火	ごはん コーン入り肉団子 ごま酢あえ （キャベツ、もやし、にんじん） みそ汁（豆腐、わかめ）	ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう ごま パン ジャム	こめ かたくりこ さとう ごま パン ジャム	ヨーグルト ぶたにく とうふ わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ねぎ コーン キャベツ もやし にんじん	エネルギー	518 kcal
			☆ジャムサンド					たんぱく質	23.8 g
			牛乳					脂質	16.9 g
								食塩相当量	1.7 g
12	水	きのこスパゲティ サラダ（じゃがいも、コーン） スープ（チンゲンサイ、わかめ） ヨーグルト	菓子	バター じゃがいも マヨネーズ こめ ごま	バター じゃがいも マヨネーズ こめ ごま	とりにく のり わかめ ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ コーン チンゲンサイ	エネルギー	506 kcal
			☆タ焼けおにぎり					たんぱく質	20.3 g
			チーズ					脂質	15.3 g
								食塩相当量	2.3 g
13	木	親子丼 春雨の酢のもの みそ汁（だいこん、こまつな）	牛乳	こめ さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも あぶら ごま	こめ さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし のり みそ	たまねぎ にんじん みつば きゅうり 缶みかん だいこん こまつな	エネルギー	619 kcal
			☆大学いも					たんぱく質	22.8 g
			牛乳					脂質	16.5 g
								食塩相当量	2 g
14	金	ごはん 鶏肉の揚げ煮 おひたし （ほうれんそう、キャベツ、にんじん） みそ汁（じゃがいも、わかめ）	チーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	チーズ とりにく かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん	エネルギー	539 kcal
			カステラ					たんぱく質	20.1 g
			牛乳					脂質	16.7 g
								食塩相当量	1.4 g
15	土	ツナカレーライス ヨーグルト	菓子	こめ じゃがいも あぶら	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	539 kcal
			菓子					たんぱく質	17.8 g
			牛乳					脂質	17.2 g
								食塩相当量	1.5 g
17	月	ごはん たらのマヨネーズ焼き おかかあえ （キャベツ、こまつな、にんじん） さつまい汁	チーズ	こめ マヨネーズ さつまいも こんにゃく あぶら	こめ マヨネーズ さつまいも こんにゃく あぶら	チーズ たら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ キャベツ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー	579 kcal
			せんべい					たんぱく質	21.7 g
			牛乳					脂質	17.9 g
								食塩相当量	1.5 g
18	火	食パン トマトシチュー サラダ（きゅうり、コーン、ツナ） 牛乳	菓子	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ マヨネーズ こめ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ マヨネーズ こめ	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう まぐろ わかめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	エネルギー	572 kcal
			☆わかめおにぎり					たんぱく質	22.7 g
			チーズ					脂質	21.9 g
								食塩相当量	2.9 g

令和7年11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		
19	水	ごはん 五目卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁（わかめ、ながねぎ）	牛乳	こめ さとう あぶら しらたき ホットケーキミックス さつまいも ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん みつば ごぼう ねぎ	エネルギー	551 kcal
			☆さつまいも入りむしパン 牛乳				たんぱく質	21.9 g
							脂質	19 g
							食塩相当量	1.5 g
20	木	けんちんうどん 根菜の揚げ煮 ヨーグルト	菓子	うどん さといも じゃがいも あぶら さとう ごま ホットケーキミックス メープルシロップ	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 たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	エネルギー	564 kcal
			☆ホットケーキ 牛乳				たんぱく質	24.8 g
							脂質	15.1 g
							食塩相当量	3.2 g
21	金	きのこカレーライス 切干大根のサラダ フルーツゼリー	みかん（缶）	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ハム	缶みかん 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 きりぼしだいこん	エネルギー	613 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	21.6 g
							脂質	17.7 g
							食塩相当量	1.8 g
22	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 牛乳				たんぱく質	14.5 g
							脂質	20 g
							食塩相当量	1.3 g
25	火	ロールパン 煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ （キャベツ、にんじん、きゅうり） コーンポタージュ	チーズ	パン こむぎこ パンこ あぶら バター さとう かたくりこ	チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり クリームコーン パセリ	エネルギー	582 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	25.9 g
							脂質	22.3 g
							食塩相当量	2 g
26	水	ごはん 鮭のみそ焼き おひたし（こまつな、もやし） むらくも汁 チーズ	ヨーグルト	こめ さとう ごま かたくりこ パン	ヨーグルト さけ みそ かつおぶし とりにく かまぼこ とうふ たまご チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん たまねぎ みつば きゅうり	エネルギー	560 kcal
			☆ホットドック 牛乳				たんぱく質	31.5 g
							脂質	18.2 g
							食塩相当量	3.1 g
27	木	チキンライス エビフライ ブロッコリーのごまあえ おつゆ（もやし、にんじん、ほうれんそう） 乳酸菌飲料	牛乳	こめ あぶら こむぎこ パンこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび かつおぶし にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ グリンピース ブロッコリー にんじん もやし ほうれんそう	エネルギー	566 kcal
			おたのしみ				たんぱく質	26.9 g
							脂質	14.3 g
							食塩相当量	2.1 g
28	金	ごはん ふりかけ おでん じゃがいもとコーンのソテー	菓子	こめ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら バター	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 コーン さやいんげん	エネルギー	554 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	18.1 g
							脂質	16.9 g
							食塩相当量	2.2 g
29	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	466 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	16.4 g
							脂質	16.8 g
							食塩相当量	1.3 g



～食事のあいさつを大切にしましょう～

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事のあいさつをすることは大切です。
最初は言葉の意味を理解していなくても、食事の前後の区切りとして、「食事の時間」を感じられるようになります。
食事の前には「いただきます」、食事の後には「ごちそうさま」を丁寧に言うことを大切にしましょう。

～食事の環境を見直しましょう～

集中して食事をするためには、正しい姿勢であることが必要です。
テーブルやイスの高さが合っていないと、足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。
テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さであること、イスの高さは足の裏が床にしっかりつく位置になるようにしましょう。
また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないようにすることも大切です。

★11月21日（金）のカレーは、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♪