

令和7年12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	
1	月	ごはん はんぺんのチーズフライ ごま酢あえ(キャベツ、もやし、にんじん) みそ汁(わかめ、たまねぎ)	菓子 せんべい 牛乳	菓子	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	はんぺん チーズ みそ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.4 g
					こめ さとう	わかめ かつおぶし こんぶ とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ほうれんそう	
2	火	わかめごはん かぼちゃの甘煮 豆腐のふぶき汁 ヨーグルト	菓子 牛乳	菓子	こめ さとう	わかめ かつおぶし こんぶ とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ほうれんそう	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.3 g
					こめ あぶら	こうやどうふ 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 にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ だいこん ねぎ	
3	水	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれんそうとコーンのソテー 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)	みかん(缶) 菓子 牛乳	みかん(缶)	こめ あぶら	こうやどうふ 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 にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ だいこん ねぎ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.2 g
					こめ あぶら	こうやどうふ 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 にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ だいこん ねぎ	
4	木	ミートスパゲティ ドレッシングサラダ(キャベツ、きゅうり、コーン) スープ(チンゲンサイ、えのき)	牛乳 ☆しらすおにぎり チーズ	牛乳	スパゲティ こむぎこ あぶら さとう こめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらすぼし のり	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ えのきだけ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2 g
					☆しらすおにぎり チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらすぼし のり	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ えのきだけ	
5	金	ごはん 豆腐のつくね揚げ おひたし(もやし、にら) みそ汁(じゃがいも、こまつな)	チーズ ☆さつまいも入りむしパン 牛乳	チーズ	こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも ホットケーキミックス	チーズ とうふ ぶたにく みそ おから かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし にら こまつな	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 0.9 g
					☆さつまいも入りむしパン 牛乳	さつまいも ごま	たまねぎ にんじん もやし にら こまつな	
6	土	ホットドック スープ(じゃがいも、コーン) ヨーグルト	菓子 牛乳	菓子	パン じゃがいも	ワインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	きゅうり コーン	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
					パン じゃがいも	ワインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	きゅうり コーン	
8	月	ごはん たらのフライ ごまあえ(こまつな、にんじん、もやし) みそ汁(油揚げ、たまねぎ)	牛乳 せんべい 牛乳	牛乳	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ かつおぶし	こまつな にんじん もやし たまねぎ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
					せんべい 牛乳	せんべい ごま さとう	こまつな にんじん もやし たまねぎ	
9	火	みそラーメン チーズこふきいも フルーツのヨーグルトかけ	菓子 牛乳	菓子	ちゅうかめん ごま ごまあぶら じゃがいも パン バター さとう	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 585 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3 g
					☆セサミラスク 牛乳	パン バター さとう	コーン にら もやし にんじん ねぎ 缶みかん 缶もも	
10	水	ごはん マーボー豆腐 ナムル(こまつな) 春雨スープ(ベーコン、チンゲンサイ)	チーズ ☆キャロットむしパン 牛乳	チーズ	こめ ごまあぶら さと う かたくりこ ごま はるさめ あぶら ホットケーキミックス	チーズ とうふ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ こまつな もやし チンゲンサイ 缶パイン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
					☆キャロットむしパン 牛乳	こめ ごまあぶら さと う かたくりこ ごま はるさめ あぶら ホットケーキミックス	にら にんじん ねぎ こまつな もやし チンゲンサイ 缶パイン	
11	木	さつまいもごはん さつまあげとだいこんの煮物 ツナのあえもの(ほうれんそう、にんじん) みそ汁(ふ、わかめ、ねぎ)	ヨーグルト 菓子 牛乳	ヨーグルト	こめ さつまいも ごま ふ	ヨーグルト さつまあげ まぐろ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.3 g
					菓子 牛乳	こめ さつまいも ごま ふ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	
12	金	チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	チーズ せんべい 牛乳	チーズ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	チーズ とりにく ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
					せんべい 牛乳	せんべい ごま さとう	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	
13	土	焼きそば ヨーグルト	菓子 牛乳	菓子	ちゅうかめん あぶら	ワインナー 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 たんぱく質 14.5 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.3 g
					ちゅうかめん あぶら	ワインナー 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	
15	月	ごはん さばのごまみそ焼き 磯香あえ(キャベツ、もやし、にんじん) かきたま汁	チーズ ☆スイートポテト 牛乳	チーズ	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ さつまいも バター	チーズ さば みそ かつおぶし のり たまご ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん ねぎ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
					☆スイートポテト 牛乳	☆スイートポテト 牛乳	キャベツ もやし にんじん ねぎ	

# 令和7年12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	
16	火	コッペパン ポテトコロッケ サラダ(ブロッコリー、コーン) スープ(わかめ、もやし)	菓子 ☆おかかおにぎり チーズ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ こめ ごま	ぶたにく わかめ かつおぶし のり チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン もやし あさつき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 19.5 g 16.6 g 2.1 g
17	水	ごはん 筑前煮 みそ汁(わかめ、キャベツ) ツナのあえもの(ほうれんそう、えのき)	牛乳 菓子 牛乳	こめ さといも こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく こんにゃく わかめ まぐろ かつおぶし みそ	にんじん ごぼう れんこん キャベツ ほうれんそう えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 22.7 g 14.4 g 2 g
18	木	ハムと野菜のピラフ 鶏肉のから揚げ サラダ(ブロッコリー、きゅうり) スープ(こまつな、コーン) 乳酸菌飲料	牛乳 おたのしみ	こめ バター かたくり こ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう 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 ピーマン ブロッコリー こまつな コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 22.5 g 22.8 g 1.9 g
19	金	ごはん させい豆腐 ひじきの炒め煮 みそ汁(だいこん、こまつな)	チーズ せんべい 牛乳	こめ さとう あぶら しらたき	チーズ たまご とうふ ぶたにく ひじき だいす あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ ごぼう だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 21.6 g 18 g 1.5 g
20	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 15.7 g 18.5 g 1.2 g
22	月	焼きそば じゃがいものごまあえ 中華風スープ(卵、こまつな、えのき) ヨーグルト	チーズ ☆ホットケーキ 牛乳	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごま さとう ホットケーキミックス メープルシロップ	チーズ ぶたにく あおのり みそ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン グリンピース えのきたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 23.2 g 19.2 g 2.3 g
23	火	ごはん 親子煮 ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁(はくさい、ながねぎ、にんじん)	ヨーグルト せんべい 牛乳	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ヨーグルト とりにく たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース ブロッコリー はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 26.7 g 14 g 1.8 g
24	水	ごはん 肉じゃが おひたし(こまつな、キャベツ、にんじん) みそ汁(ふ、わかめ、ねぎ)	牛乳 菓子 牛乳	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 21.3 g 19.2 g 1.4 g
25	木	ハヤシライス キャベツのサラダ クリスマスゼリー	牛乳 菓子 牛乳	こめ こむぎこ じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん あかピーマン セロリ グリンピース キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 16.5 g 14.2 g 2.1 g
26	金	年越しうどん かきあげ(さつまいも) フルーツゼリー	菓子 せんべい 牛乳	うどん さつまいも こむぎこ あぶら	とりにく わかめ こんぶ かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ さやいんげん たまねぎ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 20.1 g 12.2 g 3.1 g
27	土	ツナカレー ヨーグルト	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	500 kcal 17.8 g 13.2 g 1.5 g



## ～料理の配膳について～

料理の配膳は、一緒に食べる大人が子どもに伝えたい日本の食文化の一つです。左手にご飯茶碗を持ち、右手に箸を持つことを中心に考えられたものです。配膳の方法は、向かって左がご飯、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ご飯の向こう側)に副菜を置き、箸は手前に置きます。「いただきます」のあいさつの前に、食器の位置を確認しましょう。

