

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	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	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		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
			せんべい					たんぱく質	19.8 g
			牛乳					脂質	14.8 g
								食塩相当量	2.4 g
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		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
			菓子					たんぱく質	17.3 g
			牛乳					脂質	12.3 g
								食塩相当量	1.3 g
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）	こめ あぶら	こうや豆腐 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	
			菓子				たんぱく質	25.6 g	
			牛乳				脂質	18.3 g	
							食塩相当量	1.2 g	
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	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 えのきたけ	エネルギー	520 kcal	
			☆しらすおにぎり				たんぱく質	22.9 g	
			チーズ				脂質	16.8 g	
							食塩相当量	2 g	
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	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 さつまいも ごま	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	
			☆さつまいも入りむしパン				たんぱく質	20.5 g	
			牛乳				脂質	17.9 g	
							食塩相当量	0.9 g	
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		パン じゃがいも	ウインナー 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
			菓子					たんぱく質	15.3 g
			牛乳					脂質	18.7 g
								食塩相当量	1.8 g
8	月	ごはん たらふライ 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	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	
			せんべい				たんぱく質	23.4 g	
			牛乳				脂質	12.8 g	
							食塩相当量	1.5 g	
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	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	
			☆セサミラスク				たんぱく質	22.9 g	
			牛乳				脂質	17.2 g	
							食塩相当量	3 g	
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	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	
			☆キャロットむしパン				たんぱく質	20.2 g	
			牛乳				脂質	18.2 g	
							食塩相当量	1.7 g	
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	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	
			菓子				たんぱく質	17.5 g	
			牛乳				脂質	12.8 g	
							食塩相当量	2.3 g	
12	金	チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	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	
			せんべい				たんぱく質	19.7 g	
			牛乳				脂質	16.2 g	
							食塩相当量	1.9 g	
13	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
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	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	
			☆スイートポテト				たんぱく質	23.4 g	
			牛乳				脂質	21.4 g	
							食塩相当量	2.4 g	

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	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	
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		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	535　kcal	
			☆おかかおにぎり チーズ					たんぱく質	19.5　g	
								脂質	16.6　g	
								食塩相当量	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		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　こんぶ 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	551　kcal	
			菓子 牛乳						たんぱく質	22.7　g
									脂質	14.4　g
									食塩相当量	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	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　ピーマン にんじん　ブロッコリー きゅうり　こまつな コーン	エネルギー	614　kcal		
								たんぱく質	22.5　g	
			おたのしみ					脂質	22.8　g	
								食塩相当量	1.9　g	
19	金	ごはん ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 みそ汁（だいこん、こまつな）	チーズ	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 だいず 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	539　kcal		
			せんべい 牛乳					たんぱく質	21.6　g	
								脂質	18　g	
								食塩相当量	1.5　g	
20	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		
								たんぱく質	15.7　g	
			菓子 牛乳					脂質	18.5　g	
								食塩相当量	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	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　グリーンピース えのきたけ　こまつな	エネルギー	557　kcal		
			☆ホットケーキ 牛乳					たんぱく質	23.2　g	
								脂質	19.2　g	
								食塩相当量	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	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　グリーンピース ブロッコリー　はくさい ねぎ	エネルギー	566　kcal		
			せんべい 牛乳					たんぱく質	26.7　g	
								脂質	14　g	
								食塩相当量	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	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	556　kcal		
								たんぱく質	21.3　g	
			菓子 牛乳					脂質	19.2　g	
								食塩相当量	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	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 グリーンピース　キャベツ きゅうり	エネルギー	581　kcal		
								たんぱく質	16.5　g	
			菓子 牛乳					脂質	14.2　g	
								食塩相当量	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	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	534　kcal		
			せんべい 牛乳					たんぱく質	20.1　g	
								脂質	12.2　g	
								食塩相当量	3.1　g	
27	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		
								たんぱく質	17.8　g	
			菓子 牛乳					脂質	13.2　g	
								食塩相当量	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。

