

令和7年6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）		
			（☆は手作りおやつ）	午前 午後	熱と力になるもの（黄）	血・肉・骨になるもの（赤）			体の調子を整えるもの（緑）
2	月	中華丼 ごまあえ（いんげん、にんじん） 中華風スープ（卵、チンゲンサイ、えのき） ヨーグルト	菓子		こめ ごまあぶら かたくりこ さとう ごま パン	ぶたにく かまぼこ たまご ヨーグルト 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 さやいんげん チンゲンサイ えのきだけ	エネルギー	547 kcal
			お好みパン					たんぱく質	22 g
			牛乳					脂質	16 g
								食塩相当量	1.9 g
3	火	ごはん たらのかば焼き おかかあえ（キャベツ、にんじん） みそ汁（じゃがいも、たまねぎ）	ヨーグルト		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ヨーグルト たら かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー	508 kcal
			せんべい					たんぱく質	22.4 g
			牛乳					脂質	12 g
								食塩相当量	1.6 g
4	水	ミートスパゲティ サラダ（ブロッコリー、じゃがいも） スープ（チンゲンサイ、にんじん、コーン） ヨーグルト	菓子		スパゲティ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ こめ ごま	ぶたにく チーズ ヨーグルト かつおぶし のり	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー チンゲンサイ コーン	エネルギー	582 kcal
			☆おかかおにぎり					たんぱく質	26 g
			チーズ					脂質	17.4 g
								食塩相当量	1.8 g
5	木	ごはん 親子煮 おひたし（こまつな、もやし、にんじん） みそ汁（わかめ、ながねぎ）	チーズ		こめ じゃがいも あぶら さとう パン ジャム	とりにく たまご かつおぶし わかめ 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 こまつな もやし ねぎ	エネルギー	543 kcal
			☆ジャムサンド					たんぱく質	26.6 g
			牛乳					脂質	14.2 g
								食塩相当量	1.7 g
6	金	ごはん なすマーボー豆腐 ナムル 中華風スープ（チンゲンサイ、たまねぎ） チーズ	菓子		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく とうふ みそ チーズ ぎゅうにゅう	なす にんじん にら ねぎ ほうれんそう もやし チンゲンサイ たまねぎ	エネルギー	536 kcal
			菓子					たんぱく質	21.9 g
			牛乳					脂質	20.8 g
								食塩相当量	2 g
7	土	チャーハン スープ（わかめ、コーン） ヨーグルト	牛乳		こめ あぶら	ぎゅうにゅう ハム わかめ ヨーグルト	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
9	月	ごはん ひじき入りコロッケ ツナのあえもの（こまつな、にんじん） みそ汁（ふ、にら）	チーズ		こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ ふ	チーズ ぶたにく ひじき みそ まぐろ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな にら	エネルギー	563 kcal
			菓子					たんぱく質	19.9 g
			牛乳					脂質	17.9 g
								食塩相当量	1.4 g
10	火	ロールパン えびと野菜のグラタン ドレッシングサラダ（キャベツ、にんじん、きゅうり） スープ（卵、もやし） 牛乳	菓子		パン あぶら こむぎこ バター パンこ さとう こめ ごま	えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ たまご	ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン キャベツ にんじん きゅうり もやし あさつき	エネルギー	530 kcal
			☆ごましおおにぎり					たんぱく質	21.3 g
								脂質	22.8 g
								食塩相当量	2.2 g
11	水	ごはん 鮭のフライ 切干大根のサラダ みそ汁（豆腐、ほうれんそう）	牛乳		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ハム とうふ かつおぶし みそ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ほうれんそう	エネルギー	566 kcal
			せんべい					たんぱく質	24.3 g
			牛乳					脂質	16.3 g
								食塩相当量	1.6 g
12	木	ごぼうのそぼろごはん さつまあげとじゃがいもの煮物 みそ汁（豆腐、キャベツ） フルーツゼリー	ヨーグルト		こめ さとう あぶら じゃがいも ホットケーキミックス	ヨーグルト ぶたにく さつまあげ とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう チーズ	ごぼう にんじん キャベツ	エネルギー	600 kcal
			☆チーズ入り蒸しパン					たんぱく質	24 g
			牛乳					脂質	14.4 g
								食塩相当量	2.4 g
13	金	ごはん 肉じゃが おひたし（ほうれんそう、もやし） みそ汁（油揚げ、わかめ）	チーズ		こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう メープルマフィン（卵・乳・小麦不使用）	チーズ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	エネルギー	573 kcal
			メープルマフィン（卵・乳・小麦不使用）					たんぱく質	23 g
			せんべい 牛乳					脂質	17.3 g
								食塩相当量	1.5 g
14	土	ツナカレー ヨーグルト	菓子		はいがまい 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	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
16	月	ごはん 五目卵焼き なすとピーマンのみそ炒め おつゆ（じゃがいも、わかめ）	牛乳		こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ わかめ かつおぶし きなこ	たまねぎ にんじん みつば なす ピーマン あかピーマン	エネルギー	525 kcal
			☆マカロニあべかわ					たんぱく質	23.1 g
			牛乳					脂質	17.1 g
								食塩相当量	1.4 g
17	火	ごはん かじきのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁（ふ、ほうれんそう）	ヨーグルト		こめ マヨネーズ さとう あぶら ふ	ヨーグルト かじき あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん ほうれんそう	エネルギー	570 kcal
			せんべい					たんぱく質	25.5 g
			牛乳					脂質	19.5 g
								食塩相当量	1.8 g

令和7年6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）	
			（☆は手作りおやつ）		熱と力になるもの（黄）	血・肉・骨になるもの（赤）	体の調子を整えるもの（緑）		
18	水	ごはん ちくわの三色揚げ おひたし（こまつな、キャベツ、にんじん） みそ汁（油揚げ、たまねぎ）	菓子		こめ ごま こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー	557 kcal
			菓子					たんぱく質	18.7 g
			牛乳					脂質	19.5 g
								食塩相当量	1.5 g
19	木	食パン タンドリーチキン ドレッシングサラダ（ツナ、きゅうり、にんじん） スープ（だいこん、コーン） 牛乳	みかん（缶）		パン あぶら さとう こめ ごま	とりにく ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう しらすぼし のり チーズ	缶みかん たまねぎ きゅうり にんじん だいこん コーン	エネルギー	545 kcal
			☆しらすおにぎり チーズ					たんぱく質	27.4 g
								脂質	22.1 g
								食塩相当量	2 g
20	金	豚肉と油揚げのうどん 根菜の揚げ煮 フルーツのヨーグルトかけ	菓子		うどん じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ ヨーグルト たまご ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな 缶みかん 缶もも キャベツ	エネルギー	612 kcal
			☆お好み焼き 牛乳					たんぱく質	24 g
								脂質	20.9 g
								食塩相当量	3.7 g
21	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	485 kcal
			菓子					たんぱく質	17.7 g
			牛乳					脂質	16.9 g
								食塩相当量	1.4 g
23	月	ポークカレーライス パンサンスー ヨーグルト	牛乳		こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ヨーグルト えび あおのり チーズ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり	エネルギー	643 kcal
			☆和風トースト 牛乳					たんぱく質	25.1 g
								脂質	20.4 g
								食塩相当量	2.2 g
24	火	ごはん 豆腐のつくね揚げ 磯香あえ（ほうれんそう、もやし、にんじん） みそ汁（じゃがいも、わかめ）	菓子		こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	とうふ ぶたにく おから かつおぶし のり わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	エネルギー	563 kcal
			菓子					たんぱく質	19.3 g
			牛乳					脂質	22.4 g
								食塩相当量	0.8 g
25	水	ジャージャーめん きゅうりの変りづけ 中華風スープ（キャベツ、にんじん） ヨーグルト	チーズ		ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら ホットケーキミックス あぶら メープルシロップ	チーズ ぶたにく みそ ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ	エネルギー	582 kcal
			☆ホットケーキ 牛乳					たんぱく質	24.7 g
								脂質	20.8 g
								食塩相当量	1.7 g
26	木	チキンライス エビフライ サラダ（ブロッコリー、コーン） スープ（チンゲンサイ、にんじん） 乳酸菌飲料	牛乳		こめ あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく えび 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 コーン チンゲンサイ にんじん	エネルギー	566 kcal
			おたのしみ					たんぱく質	25 g
								脂質	15.3 g
								食塩相当量	1.6 g
27	金	ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁（だいこん、こまつな）	ヨーグルト		こめ さとう ごま しらたき あぶら ホットケーキミックス	ヨーグルト さけ みそ ひじき だいず あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん こまつな 缶パイソ	エネルギー	518 kcal
			☆キャロットむしパン 牛乳					たんぱく質	26.3 g
								脂質	14 g
								食塩相当量	2.4 g
28	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	440 kcal
			せんべい					たんぱく質	15.2 g
			牛乳					脂質	14.8 g
								食塩相当量	1.5 g
30	月	ごはん 和風ハンバーグ ごま酢あえ（キャベツ、もやし、にんじん） みそ汁（じゃがいも、こまつな）	菓子		こめ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	エネルギー	531 kcal
			せんべい					たんぱく質	22.3 g
			牛乳					脂質	13.6 g
								食塩相当量	1.3 g



毎年6月は「食育月間」です。
日々のお子さんとの関わりを振り返り、親子で食事を楽しみましょう。

次の食育の取り組み例を参考に、日々の生活の中で、できることをやっていくことが大切です。

- 一緒にご飯を食べる・・・朝食では今日の予定を、夕食では今日あったことや料理のことなどを話しながら食べていますか。

家族がおいしそうに食べていると、子どもは苦手な食べものにもチャレンジするようになってきます。
- 休日にはお手伝いを・・・食器運びやテーブル拭き、ミニトマトのへた取り、のりをちぎるなど、お子さんに食事への関わりを促しましょう。

失敗しても、「ありがとう、助かったよ」と伝え、気持ちを育むことが大切です。
- その他には、食べ物の旬を知る、食事をバランスよく食べる、農業体験などの生産体験をするなど。