

令和7年8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	金	夏野菜カレーライス きゃべつのサラダ すいか	菓子		こめ あぶら パター こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす あかピーマン おくら トマト キャベツ きゅうり すいか	エネルギー	582 kcal
			せんべい 牛乳					たんぱく質	18.4 g
								脂質	16.9 g
								食塩相当量	1.9 g
2	土	けんちんうどん ヨーグルト	菓子		うどん さといも	かつおぶし こんぶ とうふ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギー	460 kcal
			菓子 牛乳					たんぱく質	17.9 g
								脂質	12.6 g
								食塩相当量	3.2 g
4	月	ごはん ちくわの三色揚げ ツナのあえもの （ほうれんそう、にんじん） みそ汁 （じゃがいも、たまねぎ、わかめ）	ヨーグルト	こめ ごま こむぎこ あぶら じゃがいも	ヨーグルト ちくわ あおのり まぐろ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ	エネルギー	558 kcal	
			カステラ 牛乳				たんぱく質	20.6 g	
							脂質	14.7 g	
							食塩相当量	1.6 g	
5	火	ジャージャーめん さっぱりトマトサラダ 中華風スープ （こまつな、たまねぎ、コーン） 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 あぶら パン	チーズ ぶたにく みそ ヨーグルト ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ トマト パセリ こまつな コーン きゅうり	エネルギー	580 kcal	
			☆ホットドック 牛乳				たんぱく質	25 g	
							脂質	24.1 g	
							食塩相当量	2.3 g	
6	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（わかめ、ながねぎ） チーズ	牛乳	こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ごま アイスクリーム ウエハース	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく おから わかめ みそ かつおぶし チーズ	たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ	エネルギー	568 kcal	
			アイス ウエハース				たんぱく質	18.6 g	
							脂質	18.7 g	
							食塩相当量	1.4 g	
7	木	ごはん かじきのマヨネーズ焼き なすとピーマンのみそ炒め おつゆ（豆腐、こまつな）	ヨーグルト	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ホットケーキミックス	ヨーグルト かじき ぶたにく みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ パセリ なす あかピーマン ピーマン こまつな にんじん 缶パイン	エネルギー	574 kcal	
			☆キャラットむしパン 乳酸菌飲料				たんぱく質	27.7 g	
							脂質	17.5 g	
							食塩相当量	1.7 g	
8	金	ロールパン 煮込みハンバーグ こふきいも スープ（キャベツ、こまつな） チーズ	牛乳	パン こむぎこ パンこ あぶら パター さとう じゃがいも 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 キャベツ こまつな	エネルギー	510 kcal	
			☆しらすおにぎり				たんぱく質	22.4 g	
							脂質	18.6 g	
							食塩相当量	1.8 g	
9	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 牛乳				たんぱく質	16.4 g	
							脂質	13.3 g	
							食塩相当量	1.4 g	
12	火	ツナカレーライス ドレッシングサラダ （キャベツ、にんじん、きゅうり） フルーツゼリー	ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう	ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー	602 kcal	
			せんべい 牛乳				たんぱく質	18.8 g	
							脂質	14.5 g	
							食塩相当量	2.4 g	
13	水	たまご丼 春雨の酢のもの みそ汁（ふ、わかめ、ねぎ） ヨーグルト	菓子	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ふ	たまご かつおぶし のり わかめ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みつば きゅうり 缶みかん ねぎ	エネルギー	561 kcal	
			菓子 牛乳				たんぱく質	20.7 g	
							脂質	13 g	
							食塩相当量	1.7 g	
14	木	ごはん 肉じゃが おかかあえ（キャベツ、にんじん） みそ汁（だいこん、ながねぎ）	牛乳	こめ しらたき じゃがいも あぶら さとう お米のブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー	595 kcal	
			ブルーベリータルト （卵・乳・小麦不使用） せんべい 牛乳				たんぱく質	22.3 g	
							脂質	18.2 g	
							食塩相当量	1.4 g	
15	金	ナポリタンスパゲティ サラダ（じゃがいも、コーン） スープ（わかめ、もやし） ヨーグルト	チーズ	スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ	チーズ ウインナー わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ コーン もやし あさつき	エネルギー	536 kcal	
			菓子 牛乳				たんぱく質	18.4 g	
							脂質	19.7 g	
							食塩相当量	1.7 g	
16	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

令和7年8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		
18	月	ごはん なすマーボー豆腐 ナムル 中華風スープ（卵、たまねぎ、しいたけ、わかめ）	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 たまご　わかめ 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　たまねぎ しいたけ	エネルギー	526　kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	20.2　g
							脂質	18.9　g
							食塩相当量	1.8　g
19	火	食パン 鮭と野菜のチーズ焼き サラダ（きゅうり、コーン） スープ（チンゲンサイ、もやし） ヨーグルト	牛乳	パン　じゃがいも あぶら しょうしんこ　パンこ マヨネーズ　こめ　ごま	ぎゅうにゅう　さけ ベーコン　チーズ ヨーグルト のり	たまねぎ　ブロッコリー きゅうり　コーン チンゲンサイ　もやし にんじん	エネルギー	516　kcal
			☆タ焼けおにぎり チーズ				たんぱく質	24.2　g
							脂質	16.2　g
							食塩相当量	2.4　g
20	水	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのソテー 具だくさんみそ汁 （たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、わかめ）	ヨーグルト	こめ　あぶら ガトーショコラ（卵乳小麦 不使用）	ヨーグルト こうやどうふ とりにく　かつおぶし わかめ　みそ ぎゅうにゅう	にんじん　ブロッコリー コーン　たまねぎ だいこん　ねぎ	エネルギー	551　kcal
			ガトーショコラ（卵・乳・小麦不使用） せんべい　牛乳				たんぱく質	25.7　g
							脂質	16　g
							食塩相当量	1.5　g
21	木	カレーピラフ ささみのフライ サラダ（ブロッコリー、きゅうり） スープ（チンゲンサイ、にんじん、コーン） 乳酸菌飲料	チーズ	こめ　あぶら　バター こむぎこ　パンこ マヨネーズ	チーズ　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 マッシュルーム ブロッコリー　きゅうり チンゲンサイ　コーン	エネルギー	610　kcal
			おたのしみ				たんぱく質	25.7　g
							脂質	20.5　g
							食塩相当量	1.1　g
22	金	ごはん ぎせい豆腐 きんぴらごぼう みそ汁（なす、ながねぎ）	ヨーグルト	こめ　さとう　あぶら こんにゃく　ごまあぶら ホットケーキミックス	ヨーグルト　たまご とうふ　ぶたにく 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　れんこん なす　ねぎ	エネルギー	553　kcal
			☆ドーナツ 牛乳				たんぱく質	20.4　g
							脂質	18.9　g
							食塩相当量	1.3　g
23	土	ツナカレー ヨーグルト 	牛乳	はいがまい 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 牛乳				たんぱく質	18.5　g
							脂質	12　g
							食塩相当量	1.7　g
25	月	ごはん 鮭のみそ焼き 切干大根の炒め煮 おつゆ（こまつな、えのき）	牛乳	こめ　さとう　ごま あぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう　さけ みそ あぶらあげ　かつおぶし チーズ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな　えのきたけ	エネルギー	540　kcal
			☆チーズ入りむしパン 牛乳				たんぱく質	28.7　g
							脂質	16.1　g
							食塩相当量	2.8　g
26	火	焼きそば さっぱりトマトサラダ 中華風スープ（卵、こまつな、しいたけ） フルーツゼリー 	ヨーグルト	ちゅうかめん　あぶら さとう　こめ	ヨーグルト　ぶたにく あおのり　たまご わかめ チーズ	キャベツ　たまねぎ にんじん　もやし ピーマン　トマト パセリ こまつな　しいたけ	エネルギー	468　kcal
			☆わかめおにぎり チーズ				たんぱく質	17.6　g
							脂質	13.7　g
							食塩相当量	2.6　g
27	水	ごはん たらのフライ ごま酢あえ（キャベツ、もやし、にんじん） みそ汁（なす、油揚げ、ながねぎ） チーズ	菓子	こめ　こむぎこ パンこ　あぶら さとう　ごま じゃがいも　バター	たら　あぶらあげ かつおぶし　みそ チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ　もやし にんじん　なす　ねぎ	エネルギー	542　kcal
			☆じゃがまるくん 牛乳				たんぱく質	26.4　g
							脂質	17.2　g
							食塩相当量	1.9　g
28	木	ごはん コーン入り肉団子 磯香あえ（ほうれんそう、にんじん、えのき） みそ汁（じゃがいも、たまねぎ） チーズ	牛乳	こめ　かたくりこ ごまあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし　のり　みそ チーズ	ねぎ　コーン ほうれんそう にんじん えのきたけ　たまねぎ	エネルギー	528　kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	24.3　g
							脂質	18.8　g
							食塩相当量	1.5　g
29	金	ごはん 鶏肉の揚げ煮 おかかあえ（キャベツ、にんじん） みそ汁（油揚げ、こまつな）	菓子	こめ　かたくりこ あぶら さとう	とりにく　かつおぶし あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	キャベツ　にんじん こまつな	エネルギー	542　kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	20.4　g
							脂質	17.2　g
							食塩相当量	1.6　g
30	土	五目うどん ヨーグルト	菓子	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	387　kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	14.1　g
							脂質	12.8　g
							食塩相当量	2.7　g

＜家庭での衛生面の主なポイント＞

- 調理や食事の前に、手を洗いましょう。
- 調理器具や食器はよく洗いましょう。
- 購入した食材は、冷蔵庫や冷凍庫に速やかに入れ、できるだけ早く食べましょう。
- 加熱して調理する食品は、中心まで十分に加熱しましょう。

※日ごろから食事の衛生管理をしっかりとすると共に、栄養バランスのよい食事をとるように心がけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めることも大切です。

食中毒にご注意
～予防の基本は「菌を付けない・菌を増やさない・殺菌する」～

