令和８年10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（☆は手作りおやつ） 午前	午後	材料名 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）	栄養価（以上児）	
1	木	開化丼 なすとピーマンのみそ炒め おつゆ（だいこん、こまつな）	チーズ	菓子 牛乳	こめ　さとう ごまあぶら	チーズ　ぶたにく とうふ　たまご かつおぶし　のり みそ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん みつば　なす　ピーマン あかピーマン　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	557 kcal 22.6 g 19.1 g 1.8 g
2	金	きのこスパゲティ さっぱりトマトサラダ スープ（小松菜、もやし） ヨーグルト	牛乳	菓子 牛乳	バター　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく のり　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん えのきたけ　しめじ しいたけ　トマト パセリ こまつな　もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 20.8 g 22.2 g 2 g
3	土	五目うどん ヨーグルト	菓子	菓子 牛乳	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	432 kcal 16.3 g 12.6 g 2.9 g
5	月	そぼろごはん がんもどきとだいこんの煮物 みそ汁（豆腐、たまねぎ） ヨーグルト	チーズ	☆じゃがまるくん 牛乳	こめ　さとう　あぶら じゃがいも　かたくりこ バター	チーズ　たまご とりにく　がんもどき かつおぶし　とうふ みそ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	だいこん　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	579 kcal 26.7 g 17.8 g 2.4 g
6	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁（じゃがいも、こまつな）	牛乳	☆ホットケーキ 牛乳	こめ　しらたき　あぶら さとう　じゃがいも ホットケーキミックス メープルシロップ	ぎゅうにゅう　さけ ひじき　だいず あぶらあげ　かつおぶし みそ　たまご	にんじん　ごぼう こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 25 g 14.3 g 1.3 g
7	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（だいこん、ながねぎ）	菓子	菓子 牛乳	こめ　あぶら　こむぎこ さとう　かたくりこ ごま	とうふ　ぶたにく おから かつおぶし　みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん こまつな　もやし だいこん　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 18.7 g 18.3 g 1 g
8	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（はくさい、にんじん） フルーツゼリー	牛乳	☆タ焼けおにぎり チーズ	パン　じゃがいも あぶら じょうしんこ　パンこ さとう　こめ　ごま	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ　まぐろ　のり	ブロッコリー　たまねぎ きゅうり　はくさい にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 20.3 g 22.2 g 2.5 g
9	金	ごはん マーボー豆腐 ナムル（こまつな） 中華風スープ（チンゲンサイ、たまねぎ）	みかん（缶）	☆ジャムサンド 牛乳	こめ　ごまあぶら さとう かたくりこ　ごま　パン ジャム	とうふ　ぶたにく　みそ ぎゅうにゅう	缶みかん　にら にんじん ねぎ　こまつな　もやし チンゲンサイ　たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 20.4 g 15.7 g 1.8 g
10	土	ナポリタンスパゲティ ヨーグルト	牛乳	せんべい 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 18.4 g 11.7 g 1.6 g
13	火	ごはん さばの竜田揚げ （ひよこ組：かじきの竜田揚げ） ごまあえ（こまつな、もやし） 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）	牛乳	☆ラスク（未満児は食パンラスク） 牛乳	こめ　かたくりこ あぶら ごま　さとう　パン バター	ぎゅうにゅう　さば あぶらあげ　みそ かつおぶし	こまつな　もやし たまねぎ　にんじん だいこん　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 23.1 g 19.2 g 1.8 g
14	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツのヨーグルトかけ	菓子	☆おかかおにぎり チーズ	うどん　さといも さとう かたくりこ　こめ　ごま	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 のり チーズ	にんじん　ごぼう だいこん　しいたけ ねぎ かぼちゃ　缶みかん 缶もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 24.6 g 9.8 g 2.9 g
15	木	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ みそ汁（なす、ながねぎ）	ヨーグルト	せんべい 牛乳	こめ　パンこ　あぶら ごま　さとう ごまあぶら	ヨーグルト　とりにく みそ　ハム　かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん きりぼしだいこん きゅうり　なす　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 22.7 g 15.9 g 1.3 g
16	金	きのこカレーライス 春雨の酢のもの ヨーグルト	チーズ	☆バナナのあべかわ 牛乳	こめ　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ はるさめ　さとう ごまあぶら	チーズ　ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト きなこ	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　缶みかん バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 21.6 g 16.6 g 1.8 g
17	土	チャーハン スープ（わかめ、コーン） ヨーグルト	牛乳	せんべい 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 17.1 g 10.9 g 1.7 g

令和８年10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（☆は手作りおやつ） 午前	午後	材料名 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）	栄養価（以上児）	
19	月	食パン ブイヤベース サラダ（ブロッコリー、じゃがいも） ヨーグルト	菓子	☆わかめおにぎり チーズ	パン　じゃがいも マヨネーズ　こめ	とりにく　たら ヨーグルト　わかめ チーズ	たまねぎ　にんじん キャベツ　トマト パセリ ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 24.8 g 12.7 g 3 g
20	火	ごはん ちくわの三色揚げ ツナのあえもの（こまつな、にんじん） みそ汁（さつまいも、たまねぎ）	牛乳	菓子 牛乳	こめ　ごま　こむぎこ あぶら　さつまいも	ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　まぐろ　みそ かつおぶし	こまつな　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	582 kcal 19.4 g 19 g 1.9 g
21	水	ごはん かじきの照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁（さつまいも、こまつな）	みかん（缶）	菓子 牛乳	こめ　さとう　あぶら さつまいも	かじき　あぶらあげ かつおぶし　みそ ぎゅうにゅう	缶みかん きりぼしだいこん ほししいたけ　にんじん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 21.5 g 17.7 g 1.4 g
22	木	お赤飯 ささみのフライ ブロッコリーのごま酢あえ おつゆ（こまつな、えのき） 乳酸菌飲料	牛乳	おたのしみ	こめ　ごま　こむぎこ パンこ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ささげ とりにく　かつおぶし にゅうさんきんいんりょう	ブロッコリー　にんじん こまつな　えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 25 g 15 g 1.6 g
23	金	ナポリタンスパゲティ サラダ（じゃがいも、きゅうり、コーン） スープ（卵、こまつな） ヨーグルト	菓子	☆キャロット蒸しパン 牛乳	スパゲティ　あぶら じゃがいも　マヨネーズ ホットケーキミックス	ウインナー　たまご 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 きゅうり　コーン こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 20.1 g 20.6 g 1.9 g
24	土	ツナカレー ヨーグルト	牛乳	せんべい 牛乳	こめ　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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 20.5 g 10.4 g 1.9 g
26	月	豚肉とコーンのラーメン じゃがいものごま和え ヨーグルト	チーズ	☆ドーナツ（ひよこ組はホットケーキ） 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら　ごま じゃがいも　さとう ホットケーキミックス あぶら	チーズ　ぶたにく なると　わかめ　みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん　もやし コーン ねぎ　グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 21.3 g 17 g 3.1 g
27	火	ごはん 筑前煮 ひじきサラダ みそ汁（豆腐、こまつな）	菓子	菓子 牛乳	こめ　さといも こんにゃく　あぶら さとう　ごまあぶら	さつまあげ　とりにく こんぶ　ひじき　とうふ かつおぶし　みそ ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう れんこん　きゅうり コーン　こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 21.9 g 15.4 g 2.1 g
28	水	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）	みかん（缶）	せんべい 牛乳	こめ　しらたき じゃがいも　あぶら さとう	ぶたにく　かつおぶし みそ　ぎゅうにゅう	缶みかん　たまねぎ にんじん　キャベツ だいこん　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 22.5 g 14.7 g 1.6 g
29	木	さつまいもごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーのおひたし みそ汁（わかめ、たまねぎ）	ヨーグルト	菓子 牛乳	こめ　さつまいも　ごま	ヨーグルト こうやどうふ とりにく　かつおぶし みそ　わかめ ぎゅうにゅう	にんじん　ブロッコリー たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 25.5 g 16.6 g 1.5 g
30	金	食パン シチュー ドレッシングサラダ（きゅうり、コーン、ツナ） ハロウィンデザート	牛乳	菓子 乳酸菌飲料	パン　こむぎこ　バター あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　まぐろ にゅうさんきんいんりょう	ブロッコリー　にんじん かぼちゃ　たまねぎ きゅうり　コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 21.6 g 22.3 g 1.6 g
31	土	焼きそば ヨーグルト	菓子	菓子 牛乳	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 16.5 g 18.4 g 1.5 g

おやつの役割を見直し、適切に取り入れましょう！

おやつは子どもにとって、「楽しみ」として心の栄養になるとともに、１日３回の食事だけではとりきれない栄養を補う役割としても重要です。おやつの時間と内容、量を見直し、適切に取り入れましょう。

・時間…１日に１～２回とし、食事の直前には与えないようにしましょう。
・内容…お菓子やジュースに偏らず、ご飯やパン、いも、果物、牛乳・乳製品などを組み合わせましょう。
・量…１日のエネルギー量の１０～１５％を目安とするため、１００～２００kcal程度にしましょう。

