令和８年１１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）	
2	月	きのこスパゲティ サラダ（じゃがいも、コーン） スープ（はくさい、にんじん） ヨーグルト	牛乳 せんべい 牛乳		バター　じゃがいも マヨネーズ	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　コーン はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 20.9　g 15.8　g 2　g
4	水	ごはん さばのごまみそ焼き （ひよこ組：たらのごまみそ焼き） 里芋の煮物 おつゆ（こまつな、えのき）	チーズ 菓子 牛乳		こめ　さとう　ごま さといも	チーズ　さば　みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	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	540 kcal 19.5　g 16.3　g 1.9　g
5	木	ごぼうのそぼろごはん がんもどきとさつまいもの煮物 みそ汁（わかめ、キャベツ）	菓子 ☆ジャムサンド 牛乳		こめ　さとう　あぶら さつまいも　パン ジャム	ぶたにく　がんもどき かつおぶし　わかめ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう　にんじん さやいんげん キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 18.2　g 13　g 2.1　g
6	金	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（卵、もやし）	牛乳 ☆スイートポテト 牛乳		パン　じゃがいも あぶら じょうしんこ　パンこ さとう　さつまいも バター	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ　まぐろ わかめ　たまご	ブロッコリー たまねぎ きゅうり　もやし あさつき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 20.3　g 29.1　g 2.4　g
7	土	チャーハン スープ（わかめ、コーン） ヨーグルト	チーズ せんべい 牛乳		こめ　あぶら	チーズ　ハム　わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	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 15.2　g 10　g 1.7　g
9	月	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 ☆ココアむしパン 牛乳		ちゅうかめん　ごま ごまあぶら じゃがいも ホットケーキミックス	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 20.6　g 15.6　g 2.6　g
10	火	ごはん 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）	ヨーグルト 菓子 牛乳		こめ　ごまあぶら さとう かたくりこ　ごま	ヨーグルト　とうふ ぶたにく　みそ たまご わかめ　ぎゅうにゅう	にら　にんじん　ねぎ こまつな　もやし たまねぎ　しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 18　g 19.2　g 1.6　g
11	水	ごはん コーン入り肉団子 ごま酢あえ（キャベツ、もやし、 にんじん） みそ汁（さつまいも、たまねぎ）	みかん（缶） 菓子 牛乳		こめ　かたくりこ さとう ごま　さつまいも	ぶたにく　みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	缶みかん　ねぎ コーン キャベツ　もやし 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	560 kcal 19　g 18.5　g 1.7　g
12	木	親子丼 春雨の酢のもの みそ汁（だいこん、こまつな）	牛乳 ☆大学いも（ひよこ組 はさつまいもふかし） 牛乳		こめ　さとう はるさめ ごまあぶら　あぶら さつまいも　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　たまご かつおぶし　のり みそ	たまねぎ　にんじん みつば　きゅうり 缶みかん　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	619 kcal 19.9　g 15.2　g 2　g
13	金	ロールパン 煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ（キャベツ、 にんじん、きゅうり） コーンポタージュ	チーズ ☆タ焼けおにぎり チーズ		パン　こむぎこ パンこ　あぶら バター　さとう　ごま かたくりこ　こめ	チーズ　ぶたにく ぎゅうにゅう　のり	たまねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり クリームコーン パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 22.3　g 20.3　g 2.2　g
14	土	五目うどん ヨーグルト	菓子 せんべい 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	422 kcal 15.4　g 6.7　g 3.1　g
16	月	ごはん 五目卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁（わかめ、ながねぎ）	牛乳 ☆さつまいも入りむしパン 牛乳		こめ　さとう　あぶら しらたき ホットケーキミックス さつまいも　ごま	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　ひじき だいず　あぶらあげ わかめ　みそ かつおぶし	たまねぎ　にんじん みつば　ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 19.8　g 17.5　g 1.5　g
17	火	食パン トマトシチュー サラダ（きゅうり、コーン、ツナ） ヨーグルト	菓子 ☆わかめおにぎり チーズ		パン　じゃがいも あぶら バター　こむぎこ マヨネーズ　こめ	ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう　まぐろ ヨーグルト　わかめ チーズ	たまねぎ　にんじん トマト　きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 19.1　g 16.3　g 2.9　g

令和８年１１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）	
18	水	ごはん たらのマヨネーズ焼き おかかあえ（キャベツ、こまつな、 にんじん） さつま汁	チーズ せんべい 牛乳	こめ　マヨネーズ さつまいも こんにゃく あぶら	チーズ　たら かつおぶし　みそ ぶたにく　とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ　パセリ キャベツ　こまつな にんじん　ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 18.9 g 16.5 g 1.5 g
19	木	けんちんうどん 根菜の揚げ煮 ヨーグルト	菓子 ☆ホットケーキ 牛乳	うどん　さといも じゃがいも　あぶら さとう　ごま ホットケーキミックス メープルシロップ	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 たまご　ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう だいこん　しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 22.3 g 13.9 g 3.2 g
20	金	きのこカレーライス 切干大根のサラダ フルーツゼリー	チーズ 菓子 牛乳	こめ　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　さとう ごまあぶら	チーズ　ぶたにく だいず ぎゅうにゅう　ハム	ほんしめじ　しいたけ えのきたけ　トマト たまねぎ にんじん　きゅうり きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 19.4 g 19.7 g 1.8 g
21	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 15 g 16.6 g 1.5 g
24	火	ごはん 鮭のみそ焼き おひたし（こまつな、もやし） むらくも汁	ヨーグルト ☆パンのマヨネーズ焼き 牛乳	こめ　さとう　ごま かたくりこ　パン マヨネーズ	ヨーグルト　さけ みそ　かつおぶし とりにく　かまぼこ とうふ　たまご ぎゅうにゅう	こまつな　もやし にんじん　たまねぎ みつば　パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 24.8 g 12.8 g 2.7 g
25	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）	みかん（缶） ガトーショコラ（ひよこ組はせんべい） 牛乳	こめ　あぶら ガトーショコラ（卵乳小麦不使用）	こうやどうふ とりにく　みそ かつおぶし　わかめ ぎゅうにゅう	缶みかん　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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 22.5 g 14.8 g 1.4 g
26	木	チキンライス エビフライ ブロッコリーのごまあえ スープ（キャベツ、にんじん） 乳酸菌飲料	牛乳 おたのしみ	こめ　あぶら こむぎこ　パンこ ごま　さとう	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 にんじん　キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 21.4 g 13 g 1.5 g
27	金	わかめごはん おでん じゃがいもとコーンのソテー フルーツゼリー	菓子 菓子 牛乳	こめ　こんにゃく さとう じゃがいも　あぶら バター	わかめ　さつまあげ ウインナー　あつあげ こんぶ　ぎゅうにゅう	だいこん　コーン さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 17.4 g 15.2 g 2.3 g
28	土	ツナカレーライス ヨーグルト	菓子 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	559 kcal 17.2 g 14.3 g 1.7 g
30	月	ごはん 鶏肉の揚げ煮 おひたし（ほうれんそう、キャベツ、にんじん） みそ汁（さつまいも、たまねぎ）	チーズ 菓子 牛乳	こめ　かたくりこ あぶら さとう　さつまいも	チーズ　とりにく かつおぶし　みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ 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	567 kcal 17.7 g 19.2 g 1.7 g



～食事のあいさつを大切にしましょう～

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事のあいさつをすることは大切です。

最初は言葉の意味を理解していなくても、食事の前後の区切りとして、「食事の時間」を感じられるようになります。

食事の前には「いただきます」、食事の後には「ごちそうさま」を丁寧に言うことを大切にしましょう。

～食事の環境を見直しましょう～

　集中して食事をするためには、正しい姿勢であることが必要です。

テーブルやイスの高さが合っていないと、足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さであること、イスの高さは足の裏が床にしっかりつく位置になるようにしましょう。

また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないようにすることも大切です。