

令和8年5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	
				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	エネルギー
1	金	たまご丼 春雨の酢のもの みそ汁(ふ、こまつな) フルーツゼリー	菓子	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ぶ	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 しいたけ こまつな グリーンピース きゅうり 缶みかん	エネルギー	606 kcal
			せんべい				たんぱく質	21.3 g
			牛乳				脂質	10.1 g
							食塩相当量	1.9 g
2	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
			菓子(牛乳)				たんぱく質	17.8 g
							脂質	13.2 g
							食塩相当量	1.5 g
7	木	チキンカレーライス ひじきサラダ こどもの日ゼリー	みかん(缶)	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	缶みかん たまねぎ にんじん きゅうり コーン	エネルギー	574 kcal
			せんべい				たんぱく質	19.8 g
			牛乳				脂質	13.2 g
							食塩相当量	1.8 g
8	金	ごはん はんぺんのチーズフライ おひたし(こまつな、キャベツ、 にんじん) みそ汁(ふ、たまねぎ)	菓子	こめ こむぎこ パンこ あぶら ぶ	はんぺん チーズ かつおぶし 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	561 kcal
			菓子				たんぱく質	19.8 g
			牛乳				脂質	19.6 g
							食塩相当量	2 g
9	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
11	月	食パン 野菜とウインナーのチーズ焼き ドレッシングサラダ(きゅうり、 コーン、ツナ) オニオンスープ(コーン、赤ピーマン) ヨーグルト	菓子	パン じゃがいも あぶら しょうしんこ パンこ さとう こめ ごま	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ まぐろ ヨーグルト かつおぶし のり	ブロッコリー たまねぎ きゅうり コーン あかピーマン パセリ	エネルギー	554 kcal
			☆おかかおにぎり				たんぱく質	20.4 g
							脂質	19.2 g
							食塩相当量	2.5 g
12	火	ごはん コーン入り肉団子 ごまあえ(こまつな、にんじん、もやし) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	チーズ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも ホットケーキミックス あぶら ごま メープルシロップ	チーズ ぶたにく かつおぶし みそ たまご ぎゅうにゅう	ねぎ コーン こまつな にんじん もやし たまねぎ	エネルギー	575 kcal
			☆ホットケーキ				たんぱく質	24.1 g
			牛乳				脂質	17.7 g
							食塩相当量	1.6 g
13	水	鶏肉とこまつなのうどん かきあげ(じゃがいも、卵なし) フルーツのヨーグルトかけ(パイン 抜き)	菓子	うどん じゃがいも こむぎこ あぶら ホットケーキミックス	とりにく わかめ こんぶ かつおぶし ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん 缶みかん 缶もも	エネルギー	561 kcal
			☆ココアむしパン				たんぱく質	22.1 g
			牛乳				脂質	15.9 g
							食塩相当量	3 g
14	木	ごはん 鶏肉の照り焼き サラダ(じゃがいも、アスパラ) 貝だくさんみそ汁(たまねぎ、にんじん、 だいこん、ねぎ、油揚げ)	牛乳	こめ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	グリーンアスパラ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	エネルギー	549 kcal
			せんべい				たんぱく質	23 g
			牛乳				脂質	17.5 g
							食塩相当量	1.4 g
15	金	ごはん たらのフライ ひじきの炒め煮 みそ汁(じゃがいも、ほうれんそう)	ヨーグルト	こめ こむぎこ パンこ あぶら しらたき さとう じゃがいも	ヨーグルト たら ひじき みそ 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 ほうれんそう	エネルギー	550 kcal
			菓子				たんぱく質	23.6 g
			牛乳				脂質	19.2 g
							食塩相当量	1.4 g
16	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	396 kcal
			菓子				たんぱく質	13.9 g
			牛乳				脂質	12.5 g
							食塩相当量	2.8 g
18	月	焼きそば じゃがいものごまあえ 中華風スープ(卵、ねぎ、しいたけ、 わかめ)	ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら パン	ヨーグルト ぶたにく あおのり みそ たまご わかめ ウインナー 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 しいたけ グリーンピース ねぎ きゅうり	エネルギー	492 kcal
			☆ホットドック				たんぱく質	21 g
			牛乳				脂質	18.7 g
							食塩相当量	2.8 g

令和8年5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		
				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	エネルギー
19	火	肉ごはん がんもどきとだいこんの煮物 みそ汁(こまつな、もやし) ヨーグルト	菓子 ☆ドーナツ(ひよこ組は ホットケーキ) 牛乳	こめ さとう あぶら ホットケーキミックス	ぶたにく こんぶ がんもどき かつおぶし みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな もやし	エネルギー	586 kcal	
							たんぱく質	22.7 g	
							脂質	17.7 g	
							食塩相当量	2.2 g	
20	水	ごはん ぎせい豆腐 きんぴらごぼう みそ汁(油揚げ、わかめ)	チーズ せんべい 牛乳	こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら	チーズ たまご とう ふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ かつお ぶし ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ ごぼう れんこん	エネルギー	536 kcal	
							たんぱく質	21 g	
							脂質	16.7 g	
							食塩相当量	1.3 g	
21	木	ごはん ふりかけ ささみのフライ ブロッコリーのごま酢あえ おつゆ(卵、こまつな、にんじん) 乳酸菌飲料	菓子 おたのしみ	こめ こむぎこ パン こ あぶら ごま さとう	とりにく かつおぶし たまご にゅうさんきんいりょう	ブロッコリー こまつな にんじん	エネルギー	542 kcal	
							たんぱく質	22.2 g	
							脂質	15.4 g	
							食塩相当量	1.7 g	
22	金	 非常食給食 ～主に非常食を使用した給食～ ※災害時に備え、非常食を食べ慣れておくことを目的に実施します。 ※内容はアルファ米のご飯やレトルトカレーなどです。							
23	土	ナポリタンスパゲティ ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ウイナー 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	
							脂質	18.5 g	
							食塩相当量	1.2 g	
25	月	コッペパン 煮込みハンバーグ サラダ(ブロッコリー、じゃがいも) コーンポタージュ	菓子 ☆わかめおにぎり	パン こむぎこ パンこ あぶら こめ バター さとう じゃがいも マヨネーズ かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ブロッコリー クリームコーン パセリ	エネルギー	585 kcal	
							たんぱく質	25.1 g	
							脂質	17.3 g	
							食塩相当量	2.3 g	
26	火	ごはん 鮭のみそ焼き 切干大根の炒め煮 おつゆ(こまつな、もやし)	菓子 ☆キャロットむしパン 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ホットケーキミックス	さけ みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	きりほしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな もやし 缶パン	エネルギー	516 kcal	
							たんぱく質	26.4 g	
							脂質	13.5 g	
							食塩相当量	2.7 g	
27	水	ごはん 鶏肉の揚げ煮 磯香あえ(ほうれんそう、もやし、 えのき) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ヨーグルト ☆ジャムサンド 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも パン ジャム	ヨーグルト とりにく かつおぶし のり みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ	エネルギー	533 kcal	
							たんぱく質	21.2 g	
							脂質	16.9 g	
							食塩相当量	1.7 g	
28	木	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 ウイナーとブロッコリーのソ テー みそ汁(キャベツ、えのき)	牛乳 せんべい 牛乳	こめ あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく みそ かつおぶし ウイナー	にんじん ブロッコリー キャベツ えのきたけ	エネルギー	543 kcal	
							たんぱく質	27.5 g	
							脂質	17.9 g	
							食塩相当量	2 g	
29	金	開化丼 ごま酢あえ(キャベツ、もやし、 にんじん) みそ汁(油揚げ、わかめ)	チーズ 菓子 牛乳	こめ さとう ごま	チーズ ぶたにく とうふ たまご みそ かつおぶし のり あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みつば キャベツ もやし	エネルギー	549 kcal	
							たんぱく質	24.5 g	
							脂質	17.1 g	
							食塩相当量	1.6 g	
30	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	484 kcal	
							たんぱく質	15.1 g	
							脂質	12.5 g	
							食塩相当量	1.5 g	

規則正しい生活リズムを心がけましょう

新年度が始まって1カ月が経ちましたね。生活リズムが乱れ始める時期です。
夜はできれば21時までには寝て、朝起きたら朝食をとりましょう。
朝食は毎日食べる習慣をつくるのが大切です。
毎日同じような時間に食事をすると、生活リズムが整い、食欲につながります。

