

# 令和8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 (☆は手作りおやつ)		材 料 名			栄養価 (以上児)	
		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)	エネルギー	たんぱく質
1 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)	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 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 えのきたけ さやいんげん チンゲンサイ	エネルギー	502 kcal
		お好みパン 牛乳					たんぱく質	19.7 g
2 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 牛乳					たんぱく質	22.4 g
3 水	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	チーズ 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 ねぎ グリーンピース こまつな もやし	エネルギー	561 kcal
		菓子 牛乳					たんぱく質	24.9 g
4 木	ミートスパゲティ ドレッシングサラダ(ブロッコリー、 コーン) スープ(チンゲンサイ、にんじん) ヨーグルト	菓子		スパゲティ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ	ぶたにく チーズ ヨーグルト たまご ちくわ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ コーン	エネルギー	614 kcal
		☆お好み焼き 牛乳					たんぱく質	29.8 g
5 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 パン ジャム	ぶたにく とうふ みそ チーズ ぎゅうにゅう	なす にんじん いら 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	556 kcal
		☆ジャムサンド 牛乳					たんぱく質	23.5 g
6 土	焼きそば ヨーグルト	牛乳		ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	エネルギー	440 kcal
		せんべい 牛乳					たんぱく質	15.2 g
8 月	ごはん ひじき入りコロケ 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 まぐろ 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 にら	エネルギー	563 kcal
		菓子 牛乳					たんぱく質	19.9 g
9 火	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(キャベツ、 にんじん、きゅうり) スープ(こまつな、コーン) ヨーグルト	菓子		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	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり こまつな	エネルギー	518 kcal
		☆ごましおおにぎり					たんぱく質	17.1 g
10 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 牛乳					たんぱく質	24.3 g
11 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(キャベツ、油揚げ) 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 あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん キャベツ	エネルギー	596 kcal
		☆ココアむしパン 牛乳					たんぱく質	23.8 g
12 金	ごはん 肉じゃが おひたし(ほうれんそう、もやし) みそ汁(豆腐、わかめ)	みかん(缶)		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	ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	缶みかん たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	エネルギー	532 kcal
		メープルマフィン(卵・乳・ 小麦不使用) 牛乳					たんぱく質	22.5 g
13 土	ツナカレー ヨーグルト	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	529 kcal
		せんべい 牛乳					たんぱく質	18.5 g
15 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	526 kcal
		☆マカロニあべかわ 牛乳					たんぱく質	23.2 g
16 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 牛乳					たんぱく質	25.5 g
						脂質	19.5 g	
						食塩相当量	1.8 g	

# 令和8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 (☆は手作りおやつ)	材 料 名			栄養価 (以上児)	
			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)	エネルギー
17 水	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 こめ	ぶたにく 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 たまねぎ こまつな 缶みかん 缶もも	エネルギー	553 kcal
		☆おかかおにぎり チーズ				たんぱく質	19.8 g
18 木	ポークカレーライス ハンサンスー 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 チーズ ぶたにく たまご ハム ヨーグルト えび あおのり	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
19 金	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 牛乳				たんぱく質	18.7 g
20 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	466 kcal
		菓子 牛乳				たんぱく質	16.4 g
22 月	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(キャベツ、にんじん) ヨーグルト	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 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 キャベツ	エネルギー	509 kcal
		☆しらすおにぎり チーズ				たんぱく質	25.4 g
23 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 じゃがいも あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ごまあぶら	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 牛乳				たんぱく質	19.3 g
24 水	ジャージャーめん きゅうりの変わりづけ 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 あぶら ごまあぶら	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	ホットケーキミックス メープルシロップ			たんぱく質	24.7 g
25 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 にんじん グリーンピース ブロッコリー コーン チンゲンサイ	エネルギー	566 kcal
		おたのしみ 				たんぱく質	25 g
26 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 だいす 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	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
27 土	チャーハン(ハム、野菜) 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 牛乳				たんぱく質	15.1 g
29 月	ごはん 和風ハンバーグ おかかあえ(キャベツ、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 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	521 kcal
		せんべい 牛乳				たんぱく質	22.2 g
30 火	ごはん すき焼き風煮 おひたし(こまつな、もやし) みそ汁(ふ、わかめ、ねぎ)	みかん(缶)	こめ しらたき あぶら さとう ふ	ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	缶みかん たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし ねぎ	エネルギー	535 kcal
		菓子 牛乳				たんぱく質	21.7 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。