

令和8年7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	午前 午後	材 料 名			栄養価（以上児）	
			（☆は手作りおやつ）		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）		
1	水	ごはん 鶏肉の揚げ煮 磯香あえ（ほうれんそう、にんじん、もやし） みそ汁（豆腐、たまねぎ）	ヨーグルト		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ヨーグルト とりにく かつおぶし のり とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	エネルギー	548 kcal
			菓子					たんばく質	19.9 g
			牛乳					脂質	21.9 g
								食塩相当量	1.4 g
2	木	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう おつゆ（卵、こまつな）	チーズ		こめ こんにゃく ごまあぶら さとう	チーズ さけ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん れんこん こまつな	エネルギー	469 kcal
			菓子					たんばく質	21.2 g
			牛乳					脂質	14.5 g
								食塩相当量	1.2 g
3	金	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	牛乳		ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご	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 ししいたけ	エネルギー	496 kcal
			せんべい					たんばく質	19 g
			牛乳					脂質	15.6 g
								食塩相当量	2.2 g
4	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	388 kcal
			菓子					たんばく質	14.8 g
			牛乳					脂質	11.1 g
								食塩相当量	2.8 g
6	月	ごはん 肉じゃが おひたし（もやし、にら） みそ汁（だいこん、にんじん、えのき）	みかん（缶）		こめ じゃがいも しらたき 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 もやし にら だいこん えのきたけ	エネルギー	546 kcal
			せんべい					たんばく質	21.9 g
			牛乳					脂質	13.8 g
								食塩相当量	1.6 g
7	火	磯ごはん がんもどきとだいこんの煮物 天の川汁 すいか	牛乳		こめ あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう さけ たまご あおのり がんもどき かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん おくら あさつき すいか	エネルギー	496 kcal
			七タゼリー					たんばく質	19.2 g
			せんべい					脂質	8.7 g
								食塩相当量	2.7 g
8	水	ロールパン タンドリーチキン サラダ（じゃがいも、きゅうり、コーン） スープ（チンゲンサイ、もやし） ヨーグルト	菓子		パン じゃがいも マヨネーズ こめ	とりにく ヨーグルト わかめ チーズ	たまねぎ きゅうり コーン チンゲンサイ もやし	エネルギー	458 kcal
			☆わかめおにぎり					たんばく質	20.7 g
			チーズ					脂質	17.1 g
								食塩相当量	2 g
9	木	ごはん はんぺんのチーズフライ ごまあえ（こまつな、にんじん） みそ汁（じゃがいも、たまねぎ）	牛乳		こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう はんぺん チーズ かつおぶし みそ	こまつな にんじん たまねぎ	エネルギー	565 kcal
			カステラ					たんばく質	20.4 g
			牛乳					脂質	16 g
								食塩相当量	2.1 g
10	金	夏野菜カレーライス 春雨の酢のもの ヨーグルト	チーズ		こめ あぶら バター こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	チーズ とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 きゅうり 缶みかん	エネルギー	560 kcal
			菓子					たんばく質	17.7 g
			牛乳					脂質	14.6 g
								食塩相当量	1.9 g
11	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 ししいたけ	エネルギー	456 kcal
			せんべい					たんばく質	17.1 g
			牛乳					脂質	11.6 g
								食塩相当量	1.5 g
13	月	ごはん たらフライ おかかあえ（キャベツ、にんじん） みそ汁（だいこん、こまつな、ながねぎ） フルーツゼリー	菓子		こめ こむぎこ パンこ あぶら	たら かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	エネルギー	532 kcal
			菓子					たんばく質	23.5 g
			牛乳					脂質	12.7 g
								食塩相当量	1.1 g
14	火	ごはん コーン入り肉団子 切干大根のサラダ みそ汁（じゃがいも、たまねぎ、わかめ）	牛乳		こめ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ みそ かつおぶし きなこ	ねぎ コーン きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ パナナ	エネルギー	525 kcal
			☆バナナのあべかわ					たんばく質	23 g
			牛乳					脂質	18.1 g
								食塩相当量	1.3 g
15	水	ジャージャーめん きゅうりの変りづけ 中華風スープ （卵、チンゲンサイ、えのき） ヨーグルト	菓子		ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ たまご ヨーグルト 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 チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー	500 kcal
			☆じゃがいもフライ（ひよこ組はふかしいも）					たんばく質	22.8 g
			牛乳					脂質	20.1 g
								食塩相当量	1.9 g
16	木	じゃこごはん ぎせい豆腐 切干大根の炒め煮 みそ汁（キャベツ、ながねぎ）	牛乳		こめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご しらすばし あおのり とうふ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん えのきたけ きりぼしだいこん ほししいたけ キャベツ ねぎ	エネルギー	554 kcal
			せんべい					たんばく質	24 g
			牛乳					脂質	17.4 g
								食塩相当量	2 g

令和8年7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	午前	材 料 名			栄養価（以上児）	
			（☆は手作りおやつ）	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）		
17	金	親子丼 じゃがいもとコーンのソテー みそ汁（油揚げ、ほうれんそう）	チーズ		こめ さとう じゃがいも あぶら バター パン	チーズ とりにく たまご かつおぶし のり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みつば コーン さやいんげん ほうれんそう	エネルギー	605 kcal
			☆ラスク（未満児は食パンラスク）					たんばく質	26.6 g
			牛乳					脂質	16.5 g
								食塩相当量	2.1 g
18	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	451 kcal
			菓子					たんばく質	15.2 g
			牛乳					脂質	18.3 g
								食塩相当量	1.4 g
21	火	ごはん すき焼き風煮 おひたし（こまつな、もやし、にんじん） 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 ホットケーキミックス	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	545 kcal
			☆ココアむしパン					たんばく質	24 g
			牛乳					脂質	16.7 g
								食塩相当量	1.5 g
22	水	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		パン じゃがいも マヨネーズ こめ ごま	とりにく たら ヨーグルト 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	511 kcal
			☆ごましおおにぎり					たんばく質	25.3 g
			チーズ					脂質	13.4 g
								食塩相当量	2.6 g
23	木	メキシカンライス 鶏肉のから揚げ サラダ（ブロッコリー、きゅうり） スープ（たまねぎ、わかめ） 乳酸菌飲料	牛乳		こめ バター かたくりこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりにく わかめ にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ブロッコリー きゅうり	エネルギー	617 kcal
			おたのしみ					たんばく質	22.5 g
								脂質	22.6 g
								食塩相当量	1.2 g
24	金	五目うどん 根菜の揚げ煮 フルーツのヨーグルトかけ	チーズ		うどん じゃがいも あぶら さとう ごま パン	チーズ ぶたにく かつおぶし こんぶ ヨーグルト ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう 缶みかん 缶もも きゅうり	エネルギー	547 kcal
			☆ホットドック					たんばく質	19.4 g
			牛乳					脂質	16.7 g
								食塩相当量	3.6 g
25	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	530 kcal
			せんべい					たんばく質	19.2 g
			牛乳					脂質	10.3 g
								食塩相当量	1.8 g
27	月	ごはん かじきのマヨネーズ焼き おかかあえ（キャベツ、こまつな、にんじん） みそ汁（わかめ、ながねぎ）	菓子		こめ マヨネーズ ホットケーキミックス	かじき かつおぶし わかめ みそ 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 ねぎ	エネルギー	501 kcal
			☆キャロット蒸しパン					たんばく質	23.4 g
			牛乳					脂質	16.8 g
								食塩相当量	1.4 g
28	火	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 バター 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 かつおぶし のり	たまねぎ キャベツ こまつな	エネルギー	508 kcal
			☆おかかおにぎり					たんばく質	22.1 g
								脂質	18.5 g
								食塩相当量	1.6 g
29	水	ごはん 鶏肉の照り焼き こまつなとコーンのソテー 具だくさんみそ汁（たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、油揚げ）	みかん（缶）		こめ あぶら ガトーショコラ（卵乳小麦不使用）	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	缶みかん こまつな にんじん コーン たまねぎ だいこん ねぎ	エネルギー	528 kcal
			ガトーショコラ					たんばく質	22 g
			牛乳					脂質	19.8 g
								食塩相当量	1.5 g
30	木	肉ごはん さつまあげとだいこんの煮物 みそ汁（ふ、にら） ヨーグルト	菓子		こめ さとう あぶら ふ	ぶたにく こんぶ さつまあげ 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 にら	エネルギー	536 kcal
			せんべい					たんばく質	21.3 g
			牛乳					脂質	11.1 g
								食塩相当量	2.2 g
31	金	ごはん なすマーボー豆腐 ひじきサラダ 中華風スープ（キャベツ、にんじん）	牛乳		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき	なす にんじん にら ねぎ きゅうり コーン キャベツ	エネルギー	527 kcal
			せんべい					たんばく質	19 g
			牛乳					脂質	15.2 g
								食塩相当量	1.5 g



熱中症にご注意

～規則正しい生活をし、食事をしっかりと、体調の管理を心がけましょう～

●こんな日は熱中症に注意・・・気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

●こんな人は特に注意・・・幼児、高齢者、体調の悪い人、暑さに慣れていない人、肥満の人、持病のある人

※幼児は特に注意・・・晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。
幼児は体温調節機能が十分発達していないため、注意が必要です。

●熱中症の予防法・・・水分をこまめにとる、涼しい服装、帽子や日傘の利用、こまめな休憩、日陰の利用、暑いときには無理をしない。 ※水分は、水や麦茶を中心にとりましょう。