

令和8年8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		
1	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 牛乳				たんばく質	14.8 g
							脂質	11.1 g
							食塩相当量	2.8 g
3	月	ごはん ちくわの三色揚げ ツナのあえもの (ほうれんそう、にんじん) みそ汁 (じゃがいも、たまねぎ、わかめ)	ヨーグルト	こめ ごま こむぎこ あぶら じゃがいも	ヨーグルト ちくわ あおのり まぐろ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ	エネルギー	558 kcal
			カステラ 牛乳				たんばく質	20.6 g
							脂質	14.7 g
							食塩相当量	1.6 g
4	火	ジャージャーめん さっぱりトマトサラダ 中華風スープ (こまつな、たまねぎ、 コーン) 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 あぶら パン	ぶたにく みそ ヨーグルト ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ トマト こまつな パセリ コーン きゅうり	エネルギー	580 kcal
			☆ホットドック 牛乳				たんばく質	25 g
							脂質	24.1 g
							食塩相当量	2.3 g
5	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)	ヨーグルト	こめ あぶら ガトーショコラ (卵乳小 麦不使用)	ヨーグルト わかめ こやどうふ みそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	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	514 kcal
			ガトーショコラ (ひよこ組は せんべい) 牛乳				たんばく質	25 g
							脂質	15.9 g
							食塩相当量	1.4 g
6	木	ごはん 鮭のみそ焼き 切干大根の炒め煮 おつゆ (こまつな、えのき)	牛乳	こめ さとう ごま あぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ かつおぶし チーズ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こまつな えのきたけ	エネルギー	540 kcal
			☆チーズ入りむしパン 牛乳				たんばく質	28.7 g
							脂質	16.1 g
							食塩相当量	2.8 g
7	金	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 (わかめ、ながねぎ) チーズ	牛乳	こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ご ま アイスクリーム ウエハース	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく おから わかめ みそ かつおぶし チーズ	たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ	エネルギー	568 kcal
			アイス (ひよこ組はゼリー) ウエハース (ひよこ組はせん べい)				たんばく質	18.6 g
							脂質	18.7 g
							食塩相当量	1.4 g
8	土	焼きそば ヨーグルト	菓子	ちゅうかめん あぶら	ウィンナー 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 ピーマン	エネルギー	451 kcal
			菓子 牛乳				たんばく質	15.2 g
							脂質	18.3 g
							食塩相当量	1.4 g
10	月	ツナカレーライス ドレッシングサラダ (キャベツ、 にんじん、きゅうり) フルーツゼリー	菓子	こめ じゃがいも あぶら さとう	まぐろ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー	602 kcal
			せんべい 牛乳				たんばく質	18.8 g
							脂質	14.5 g
							食塩相当量	2.4 g
12	水	たまご丼 春雨の酢のもの みそ汁 (ふ、わかめ、ねぎ)	牛乳	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ふ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし のり わかめ みそ	たまねぎ にんじん みつば きゅうり 缶みかん ねぎ	エネルギー	516 kcal
			菓子 牛乳				たんばく質	18.4 g
							脂質	11.2 g
							食塩相当量	1.7 g
13	木	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)	牛乳	こめ しらたき じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー	566 kcal
			せんべい 牛乳				たんばく質	22.5 g
							脂質	14.7 g
							食塩相当量	1.6 g
14	金	ナポリタンスパゲティ サラダ (じゃがいも、コーン) スープ (わかめ、もやし) フルーツゼリー	菓子	スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ウィンナー わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ コーン もやし あさつき	エネルギー	564 kcal
			菓子 牛乳				たんばく質	17.2 g
							脂質	21.5 g
							食塩相当量	1.6 g
15	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 牛乳				たんばく質	19.2 g
							脂質	10.3 g
							食塩相当量	1.8 g
17	月	ごはん コーン入り肉団子 磯香あえ (ほうれんそう、にんじん、 えのき) みそ汁 (じゃがいも、たまねぎ) チーズ	牛乳	こめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし のり みそ チーズ	ねぎ コーン ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ	エネルギー	528 kcal
			菓子 牛乳				たんばく質	24.3 g
							脂質	18.8 g
							食塩相当量	1.5 g

令和8年8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
18	火	食パン 鮭と野菜のチーズ焼き サラダ（きゅうり、コーン） スープ（チンゲンサイ、もやし） ヨーグルト	牛乳	パン ジャがいも あぶら しょうしんこ パンこ マヨネーズ こめ ごま	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ ヨーグルト のり	たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン チンゲンサイ もやし にんじん	エネルギー	461 kcal	
			☆タ焼けおにぎり				たんぱく質	21.4 g	
							脂質	11.9 g	
							食塩相当量	2.2 g	
19	水	ごはん なすマーボー豆腐 ナムル 中華風スープ（卵、たまねぎ、しいたけ、わかめ）	菓子	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく とうふ みそ たまご わかめ ぎゅうにゅう	なす にんじん にら ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ	エネルギー	540 kcal	
			菓子				たんぱく質	19.8 g	
			牛乳				脂質	21.9 g	
							食塩相当量	1.7 g	
20	木	カレーピラフ ささみのフライ サラダ（ブロッコリー、きゅうり） スープ（チンゲンサイ、にんじん、コーン） 乳酸菌飲料	チーズ	こめ あぶら バター こむぎこ パンこ マヨネーズ	チーズ とりにく にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり チンゲンサイ コーン	エネルギー	610 kcal	
			おたのしみ				たんぱく質	25.7 g	
							脂質	20.5 g	
							食塩相当量	1.1 g	
21	金	ごはん ぎせい豆腐 きんぴらごぼう みそ汁（なす、ながねぎ）	ヨーグルト	こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら ホットケーキミックス	ヨーグルト たまご とうふ ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ ごぼう れんこん なす ねぎ	エネルギー	553 kcal	
			☆ドーナツ（ひよこ組はホットケーキ） 牛乳				たんぱく質	20.4 g	
							脂質	18.9 g	
							食塩相当量	1.3 g	
22	土	チャーハン 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	485 kcal	
			せんべい				たんぱく質	15.8 g	
			牛乳				脂質	10.8 g	
							食塩相当量	1.6 g	
24	月	ごはん かじきのマヨネーズ焼き なすとピーマンのみそ炒め おつゆ（ふ、ほうれんそう）	ヨーグルト	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ふ じゃがいも あぶら	ヨーグルト かじき ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ なす ピーマン あかピーマン ほうれんそう	エネルギー	498 kcal	
			☆じゃがいもフライ（ひよこ組はふかしいも） 牛乳				たんぱく質	23.8 g	
							脂質	20.6 g	
							食塩相当量	1.6 g	
25	火	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	ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう こめ	ヨーグルト ぶたにく あおのり たまご わかめ チーズ	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	468 kcal	
			☆わかめおにぎり チーズ				たんぱく質	17.6 g	
							脂質	13.7 g	
							食塩相当量	2.6 g	
26	水	ごはん たらフライ ごま酢あえ（キャベツ、もやし、にんじん） みそ汁（なす、油揚げ、ながねぎ） チーズ	菓子	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ホットケーキミックス	たら あぶらあげ かつおぶし みそ チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん なす ねぎ	エネルギー	567 kcal	
			☆キャロット蒸しパン 牛乳				たんぱく質	27.2 g	
							脂質	17.9 g	
							食塩相当量	1.8 g	
27	木	夏野菜カレーライス きゃべつのサラダ すいか	菓子	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ハム	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 キャベツ きゅうり すいか	エネルギー	582 kcal	
			せんべい				たんぱく質	18.4 g	
			牛乳				脂質	16.9 g	
							食塩相当量	1.9 g	
28	金	ごはん 鶏肉の揚げ煮 おかかあえ（キャベツ、にんじん） みそ汁（油揚げ、こまつな）	菓子	こめ かたくりこ あぶら さとう	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな	エネルギー	542 kcal	
			せんべい				たんぱく質	20.4 g	
			牛乳				脂質	17.2 g	
							食塩相当量	1.6 g	
29	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				たんぱく質	17.1 g	
			牛乳				脂質	11.6 g	
							食塩相当量	1.5 g	
31	月	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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ キャベツ こまつな	エネルギー	569 kcal	
			菓子				たんぱく質	24.1 g	
			牛乳				脂質	27.8 g	
							食塩相当量	1.7 g	

＜家庭での衛生面の主なポイント＞

- 調理や食事の前に、手を洗いましょう。
- 調理器具や食器はよく洗いましょう。
- 購入した食材は、冷蔵庫や冷凍庫に速やかに入れ、できるだけ早く食べましょう。
- 加熱して調理する食品は、中心まで十分に加熱しましょう。

※日ごろから食事の衛生管理をしっかりとすると共に、栄養バランスのよい食事をとるように心がけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めることも大切です。

食中毒にご注意
～予防の基本は「菌を付けない・菌を増やさない・殺菌する」～

