

令和8年9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)		
1	火	ごはん 親子煮 ひじきサラダ みそ汁 (ふ、にら)	チーズ		こめ じゃがいも あぶら ふ さとう ごまあぶら	チーズ とりにく たまご かつおぶし ひじき みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース にら きゅうり コーン	エネルギー	567 kcal
			せんべい 牛乳	たんぱく質				25.8 g	
				脂質				14 g	
				食塩相当量				1.8 g	
2	水	みそラーメン かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	菓子		ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ 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 かぼちゃ	エネルギー	586 kcal
			菓子 牛乳	たんぱく質				23.1 g	
				脂質				19.9 g	
				食塩相当量				2.7 g	
3	木	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 (じゃがいも、ほうれんそう)	みかん (缶)		こめ こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも ホットケーキミックス あぶら	さけ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	缶みかん ごぼう にんじん れんこん ほうれんそう	エネルギー	500 kcal
			☆ドーナツ (ひよこ組は ホットケーキ) 牛乳	たんぱく質				22 g	
				脂質				12.5 g	
				食塩相当量				1.1 g	
4	金	ごはん 筑前煮 おひたし (こまつな、もやし) みそ汁 (なす、油揚げ、ながねぎ)	ヨーグルト		こめ さといも こんにゃく あぶら さとう パン	ヨーグルト とりにく さつまあげ こんぶ かつおぶし みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん こまつな もやし なす ねぎ	エネルギー	554 kcal
			お好みパン 牛乳	たんぱく質				23.8 g	
				脂質				12.2 g	
				食塩相当量				1.9 g	
5	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 ピーマン	エネルギー	451 kcal
			菓子 牛乳	たんぱく質				15.2 g	
				脂質				18.3 g	
				食塩相当量				1.4 g	
7	月	ごはん かじきの揚げ煮 ごま酢あえ (ほうれんそう、もやし、 にんじん) 豚汁	ヨーグルト		こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ヨーグルト かじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー	585 kcal
			菓子 牛乳	たんぱく質				24.4 g	
				脂質				22.1 g	
				食塩相当量				1.4 g	
8	火	きのこスパゲティ さっぱりトマトサラダ スープ (わかめ、もやし) ヨーグルト	牛乳		バター さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう のり とりにく わかめ ヨーグルト チーズ おから たまご あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しいたけ トマト パセリ もやし あさつき キャベツ コーン	エネルギー	570 kcal
			☆おから入りお好み焼き 牛乳	たんぱく質				25.5 g	
				脂質				24.1 g	
				食塩相当量				2.4 g	
9	水	ごはん 鶏肉の照り焼き こまつなとコーンのソテー 五目汁	ヨーグルト		こめ あぶら こんにゃく ホットケーキミックス	ヨーグルト とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こまつな コーン にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー	569 kcal
			☆ココアむしパン 牛乳	たんぱく質				25.2 g	
				脂質				19.4 g	
				食塩相当量				1.6 g	
10	木	コッペパン ポテトコロッケ 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)	菓子		パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ こめ ごま	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン チンゲンサイ	エネルギー	530 kcal
			☆ごましおおにぎり チーズ	たんぱく質				18.1 g	
				脂質				16.6 g	
				食塩相当量				2.2 g	
11	金	ごはん 五目卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 (豆腐、こまつな)	牛乳		こめ さとう あぶら しらたき	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん みつば ごぼう こまつな	エネルギー	562 kcal
			菓子 牛乳	たんぱく質				21.6 g	
				脂質				23.6 g	
				食塩相当量				1.4 g	
12	土	けんちんうどん ヨーグルト	菓子		うどん さといも	かつおぶし こんぶ とうふ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギー	460 kcal
			菓子 牛乳	たんぱく質				17.9 g	
				脂質				12.6 g	
				食塩相当量				3.2 g	
14	月	中華丼 きゅうりの変りづけ 中華風スープ (卵、こまつな、もやし) なし	チーズ		こめ ごまあぶら かたくりこ さとう パン バター ごま	チーズ 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 きゅうり こまつな もやし なし	エネルギー	544 kcal
			☆セサミラスク (未満児は食 パンラスク) 牛乳	たんぱく質				19.7 g	
				脂質				14.7 g	
				食塩相当量				2.7 g	
15	火	ごはん すき焼き風煮 おひたし (もやし、にら) みそ汁 (キャベツ、油揚げ)	みかん (缶)		こめ しらたき あぶら さとう	ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	缶みかん たまねぎ にんじん はくさい もやし にら キャベツ	エネルギー	550 kcal
			菓子 牛乳	たんぱく質				22.5 g	
				脂質				20.9 g	
				食塩相当量				1.4 g	

令和8年9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（以上児）	
			（☆は手作りおやつ）	午前 午後	熱と力になるもの（黄）	血・肉・骨になるもの（赤）		
16	水	ごはん なすマーボー豆腐 パンサンスー 中華風スープ（チンゲンサイ、たまねぎ）	チーズ	こめ ごまあぶら さとう	チーズ ぶたにく とうふ	なす にんじん にら ねぎ きゅうり	エネルギー	525 kcal
			☆じゃがいもフライ（ひよこ組はふかしいも） 牛乳	かたくりこ はるさめ じゃがいも あぶら	みそ たまご ハム ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ	たんぱく質	19.2 g
							脂質	19.3 g
							食塩相当量	1.6 g
17	木	鶏肉とこまつなのうどん かきあげ（さつまいも） フルーツのヨーグルトかけ	牛乳	うどん さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな ねぎ さやいんげん	エネルギー	596 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	わかめ こんぶ かつおぶし ちくわ ヨーグルト たまご	たまねぎ にんじん 缶みかん 缶もも	たんぱく質	22.3 g
							脂質	16.1 g
							食塩相当量	3.1 g
18	金	ポークカレーライス ドレッシングサラダ （キャベツ、きゅうり、コーン） ヨーグルト	チーズ	こめ じゃがいも あぶら	チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ	エネルギー	595 kcal
			せんべい 牛乳	バター こむぎこ さとう	ヨーグルト	きゅうり コーン	たんぱく質	21.4 g
							脂質	15.2 g
							食塩相当量	1.8 g
19	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	456 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	17.1 g
							脂質	11.6 g
							食塩相当量	1.5 g
24	木	ごはん ふりかけ 鮭のフライ ブロッコリーのおひたし スープ（チンゲンサイ、えのき） 乳酸菌飲料	牛乳	こめ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし にゅうさんきんいんりょう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー	539 kcal
			おたのしみ	あぶら			たんぱく質	20 g
							脂質	15.3 g
							食塩相当量	1.1 g
25	金	ごはん たらのかば焼き かぶのあっさりづけ 五目汁	ヨーグルト	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら	ヨーグルト たら かつおぶし あぶらあげ みそ	かぶ 缶みかん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー	470 kcal
			お月見ゼリー せんべい	さとう こんにゃく			たんぱく質	19.3 g
							脂質	8.9 g
							食塩相当量	1.2 g
26	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	たんぱく質			19.2 g	
							脂質	10.3 g
							食塩相当量	1.8 g
28	月	食パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ（キャベツ、 にんじん、きゅうり） スープ（卵、もやし）	牛乳	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ わかめ たまご	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり もやし あさつき	エネルギー	577 kcal
			菓子 牛乳	さとう			たんぱく質	20.7 g
							脂質	26.6 g
							食塩相当量	1.8 g
29	火	ごはん かじきのマヨネーズ焼き じゃがいもとコーンのソテー おつゆ（ふ、ほうれんそう）	ヨーグルト	こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら	ヨーグルト かじき かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ コーン さやいんげん ほうれんそう	エネルギー	546 kcal
			菓子 牛乳	バター ふ			たんぱく質	22.5 g
							脂質	22.2 g
							食塩相当量	1.7 g
30	水	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ みそ汁（さつまいも、わかめ）	チーズ	こめ パンこ あぶら ごま さとう	チーズ とりにく ハム わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	エネルギー	539 kcal
			菓子 牛乳	ごまあぶら さつまいも			たんぱく質	21.9 g
							脂質	17.1 g
							食塩相当量	1.1 g

～災害時に備え、非常食の準備と確認をしましょう～

9月1日は、防災の日

非常食を確認し、災害時の連絡方法などを考えましょう。

非常食は最低でも3日分は確保し、できれば1週間分程度を確保することが勧められています。

水は飲料水として、1人あたり1日1リットルが必要であり、調理等に使用すると、

3リットル程度あると安心と言われています。

※普段使いの食料品を買い置きし、計画的に消費し、消費分の買い足しをする「ローリングストック法」がお勧めです。



～十五夜 9月25日～

日本では、旧暦の8月15日の夜（2026年は、9月25日）を十五夜とよび、月見だんごやススキなどを供えてお月見をする風習があります。

保育園では、月見ゼリーを提供予定です。お楽しみにしていってくださいね。