

令和7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)	
				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	月	ごはん 親子煮 ひじきサラダ みそ汁(ふ、にら)	チーズ	こめ ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら ぶ	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 グリンピース きゅうり コーン にら	エネルギー	568 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	25.9 g
2	火	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 パン	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	623 kcal
			おまかせパン 牛乳				たんぱく質	26.5 g
3	水	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	さつまあげ とりにく こんぶ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	556 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	22.1 g
4	木	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(ツナ、きゅうり、 にんじん) オニオンスープ(コーン、赤ピーマン) ヨーグルト	牛乳	パン ジャがいも あぶら じょうしんこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ まぐろ ヨーグルト	ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんじん あかピーマン コーン パセリ	エネルギー	561 kcal
			フルーツゼリー せんべい				たんぱく質	19.9 g
5	金	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)	牛乳	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご ハム	なす にんじん にら ねぎ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ	エネルギー	525 kcal
			☆じゃがいもフライ 牛乳				たんぱく質	19.2 g
6	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 牛乳				たんぱく質	14.5 g
8	月	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)	チーズ	こめ こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	チーズ さけ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん れんこん ほうれんそう	エネルギー	469 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	21.7 g
9	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 とりにく のり わかめ ヨーグルト おから たまご チーズ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ 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	545 kcal
			☆おから入りお好み焼き 牛乳				たんぱく質	27.5 g
10	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
11	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 ジャがいも 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	18.3 g
12	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)	みかん(缶)	こめ さとう あぶら しらたき	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき だいず あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	缶みかん 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
13	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
16	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)	牛乳	こめ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	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	551 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	22.6 g
							脂質	20.9 g
							食塩相当量	1.4 g

令和7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)	
				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
17	水	チキンライス はんぺんのチーズフライ ゆでブロッコリー スープ (チンゲンサイ、もやし)	ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ	ヨーグルト とりにく はんぺん チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース ブロッコリー チンゲンサイ もやし	エネルギー	603 kcal
			ブルーベリークレープ (卵・乳・小麦不使用) 牛乳				たんぱく質	22.6 g
18	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 ホットケーキミックス メープルシロップ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ かつおぶし ちくわ ヨーグルト たまご	こまつな ねぎ さやいんげん たまねぎ にんじん 缶みかん 缶もも	エネルギー	596 kcal
			☆ホットケーキ 牛乳				たんぱく質	22.3 g
19	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 バター こむぎこ さとう	チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	エネルギー	595 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	21.4 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	455 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	16.4 g
22	月	中華丼 きゅうりの変わりつけ 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 牛乳				たんぱく質	19.7 g
24	水	ミートスパゲティ サラダ (ブロッコリー、コーン) シャキシャキスープ ヨーグルト	菓子	スパゲティ こむぎこ あぶら マヨネーズ ホットケーキミックス さつまいも ごま	ぶたにく チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン もやし レタス	エネルギー	592 kcal
			☆さつまいも入りむしパン 牛乳				たんぱく質	26.2 g
25	木	ごはん ふりかけ 鮭のフライ ブロッコリーのおひたし (にんじん) 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 あぶら	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし にゅうさんきんいりよ 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				たんぱく質	20.1 g
26	金	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)	ヨーグルト	こめ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも	ヨーグルト とりにく みそ ハム わかめ 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				たんぱく質	21.9 g
27	土	ツナカレー ヨーグルト	牛乳	はいがまい 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
29	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) ヨーグルト	牛乳	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いんげんまめ ひよこまめ わかめ たまご ヨーグルト	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	620 kcal
			せんべい 牛乳				たんぱく質	23.8 g
30	火	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	577 kcal
			菓子 牛乳				たんぱく質	24.7 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、調理等に使用する水を含めると、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。



★9月17日は、町政70周年を記念し、午後のおやつには、ブルーベリークレープとささやかなプレゼントがあります！おたのしみに♪♪