

令和8年4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)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー	
1	水	ごはん ひじき入りコロッケ おひたし(こまつな、にんじん) みそ汁(わかめ、ながねぎ)	菓子		こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぶたにく ひじき かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	エネルギー	592 kcal
			菓子 牛乳					たんぱく質	18.3 g
								脂質	21.6 g
								食塩相当量	1.3 g
2	木	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 みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	みかん(缶)		こめ あぶら じゃがいも メープルマフィン(卵乳・小麦不使用) 牛乳	こうやどうふ とりにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	缶みかん にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ	エネルギー	498 kcal
			菓子 牛乳					たんぱく質	25.5 g
								脂質	13.6 g
								食塩相当量	1.4 g
3	金	ごはん 豆腐のつくね揚げ おひたし(こまつな、もやし) みそ汁(ふ、わかめ、ねぎ)	菓子		こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ふ ホットケーキミックス	とうふ ぶたにく おから かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ 缶パン	エネルギー	535 kcal
			☆キャロットむしパン 牛乳					たんぱく質	20.2 g
								脂質	17.8 g
								食塩相当量	0.9 g
4	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
								脂質	20 g
								食塩相当量	1.3 g
6	月	たまご丼 春雨の酢のもの みそ汁(キャベツ、油揚げ)	菓子		こめ さとう はるさめ ごまあぶら	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 きゅうり 缶みかん キャベツ	エネルギー	568 kcal
			菓子 牛乳					たんぱく質	19.1 g
								脂質	16.8 g
								食塩相当量	1.7 g
7	火	ごはん たらのかば焼き ごま酢あえ(ほうれんそう、 もやし、にんじん) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	チーズ		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	チーズ たら かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	エネルギー	504 kcal
			菓子 牛乳					たんぱく質	21.8 g
								脂質	16.3 g
								食塩相当量	1.6 g
8	水	チキンカレーライス サラダ(きゅうり、コーン) ヨーグルト	菓子		こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	エネルギー	604 kcal
			☆ココアむしパン 牛乳					たんぱく質	22.2 g
								脂質	19.4 g
								食塩相当量	1.6 g
9	木	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 ジャム	チーズ ぶたにく かつおぶし こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう 缶みかん 缶もも	エネルギー	575 kcal
			☆二色サンドイッチ 牛乳					たんぱく質	21.5 g
								脂質	16.7 g
								食塩相当量	3.7 g
10	金	食パン シチュー キャベツのサラダ	菓子		パン こむぎこ バター あぶら さとう こめ ごま	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ハム チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー	527 kcal
			☆ごましおおにぎり チーズ					たんぱく質	18.1 g
								脂質	20.2 g
								食塩相当量	1.8 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 しいたけ	エネルギー	465 kcal
			菓子 牛乳					たんぱく質	15.7 g
								脂質	18.5 g
								食塩相当量	1.2 g
13	月	豚肉とコーンのラーメン サラダ(じゃがいも、きゅうり) ヨーグルト	菓子		ちゅうかめん パン ごまあぶら バター じゃがいも マヨネーズ さとう	ぶたにく なると わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり	エネルギー	533 kcal
			☆ラスク(未満児は食パン ラスク) 牛乳					たんぱく質	20.8 g
								脂質	15.5 g
								食塩相当量	2.9 g
14	火	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 豚汁	牛乳		こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ みそ	かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	エネルギー	571 kcal
			せんべい 牛乳					たんぱく質	26 g
								脂質	11.6 g
								食塩相当量	1 g
15	水	ごはん 和風ハンバーグ じゃがいもの磯あえ みそ汁(ふ、こまつな)	ヨーグルト		こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも ふ	ヨーグルト とりにく みそ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	エネルギー	535 kcal
			菓子 牛乳					たんぱく質	21.6 g
								脂質	18.4 g
								食塩相当量	0.8 g
16	木	そぼろごはん さつまあげとだいこんの煮物 みそ汁(豆腐、たまねぎ) フルーツゼリー	牛乳		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ とうふ かつおぶし みそ	だいこん にんじん たまねぎ	エネルギー	581 kcal
			カステラ 牛乳					たんぱく質	24.4 g
								脂質	14.3 g
								食塩相当量	2 g

令和8年4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	金	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ(こまつな、にんじん、もやし) みそ汁(豆腐、キャベツ)	みかん(缶)		こめ ごま さとう	とりにく とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	缶みかん にんじん キャベツ	こまつな もやし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
18	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 500 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.5 g
20	月	ごはん かじきのマヨネーズ焼き ごまあえ(こまつな、もやし) 若竹汁	牛乳		こめ マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう かじき わかめ かつおぶし こんぶ	たまねぎ パセリ こまつな もやし たけのこ えのきたけ		エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
21	火	ロールパン ポークビーンズ 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、もやし) ヨーグルト	菓子		パン じゃがいも あぶら さとう こめ ごま	ふたにく だいす いんげんまめ まぐろ ひよこまめ のり かつおぶし チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ もやし		エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23 g 食塩相当量 1.4 g
22	水	ごはん 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)	みかん(缶)		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま あぶら ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳	とうふ ふたにく みそ ぎゅうにゅう	缶みかん にら にんじん 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 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	
23	木	ハムと野菜のピラフ 鶏肉のから揚げ サラダ(ブロッコリー、じゃがいも) スープ(こまつな、コーン) 乳酸菌飲料	菓子		こめ バター かたく りこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ハム とりにく にゅうさんきんいりょう	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな ブロッコリー コーン		エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.9 g
24	金	ごはん 五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁(わかめ、キャベツ)	チーズ		こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら スパゲティ	チーズ たまご ふたにく わかめ ぎゅうにゅう みそ かつおぶし きなこ	たまねぎ にんじん みつば ごぼう れん こん キャベツ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.1 g	
25	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 396 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.8 g	
27	月	ツナカレー ドレッシングサラダ (ブロッコリー、きゅうり) ヨーグルト	チーズ		こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	チーズ まぐろ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	
28	火	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	ふたにく 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 556 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19 g 食塩相当量 1.4 g	
30	木	ナポリタンスパゲティ サラダ(じゃがいも、きゅうり、 コーン) スープ(キャベツ、にんじん) 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	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ きゅうり コーン キャベツ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g	

ご入園・ご進級、おめでとうございます♪

町立保育園では、子どもたちが給食を楽しみ、健康に生活を送るサポートができるように、給食を提供しています。友だちと一緒に食事を楽しむことや、旬の食材や行事食を通じて、食に関する興味・関心を高めていきたいと思っております。

【給食の献立表について】

月ごとの献立表では、献立名のほかに、食材を「体の中での働き」(黄・赤・緑の3色)に分けて紹介しています。給食で提供していない食品を取り入れるなど、ご家庭での食事作りの際にもご活用ください。

【給食の献立内容について】

給食は保育士・調理員・栄養士と検討を行い、安全でおいしく、食べやすい給食の提供を目指しています。給食の量は、昼食とおやつで1日に必要なエネルギーや栄養素の約45%を摂取できることを目標としています。残りの量をご家庭で食べられるように心がけましょう。カルシウムは特に不足しやすい栄養素ですので、ご家庭でも牛乳や乳製品などの摂取をお願いします。

