

2025 年 6 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子



給食目標

手洗いしてから食べようね

2025/6/1

担当：齋藤

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給食栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
2 (月)	ホタテカレー コーンサラダ デザート: パナナ	枝豆	ほたて・じゃがいも 人参・玉ねぎ・トマト レタス・きゅうり コーン缶・パナナ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ おにぎり	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	561 17.2 15.0 2.5	387 11.8 11.4 2.9
3 (火)	ゆで豚のごまソース カニ風味サラダ じゃがいもみそ汁 デザート: ヨーグルト	のり佃煮	豚肉・しょうが・人参 キャベツ・カニスティック チーズ・トマト じゃがいも・えのき	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	537 22.5 22.0 3.0	399 20.8 22.8 2.7
4 (水)	ウインナーと牛乳スパ フライドポテト ふりかけ デザート: ヨーグルト	きゅうりの 味噌のせ	ウインナー・玉ねぎ さやいんげん・マッシュルーム フライドポテト きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	600 26.1 22.2 1.4	549 26.2 22.4 1.7
5 (木)	三色そぼろ丼 揚げぎょうざ 付け合わせ・豆腐すまし汁 デザート: フルーツヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	豚ひき肉・卵・ほうれん草 トマト・きゅうり・枝豆 豆腐・なると みかん缶・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	パナッパ	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	555 25.4 23.5 1.3	610 28.8 24.0 1.5
6 (金)	ウインナー入りシチュー ミックスサラダ デザート: パインヨーグルト		ウインナー・玉ねぎ 人参・グリーンピース・鶏肉 レタス・きゅうり・コーン缶 ブロッコリー・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	545 23.1 20.4 1.3	555 20.8 27.3 1.9
7 (土)	豚肉と春雨の中華風和え物 付け合わせ 玉ねぎみそ汁 デザート: ヨーグルト	ポイル ウインナー	豚肉・春雨・きくらげ きゅうり・卵・トマト 玉ねぎ・ほうれん草 わかめ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ パナナ	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	482 20.1 15.2 1.6	272 16.5 8.0 1.6
9 (月)	三色納豆 さつま汁 デザート: ヨーグルト	カニ スティック	納豆・卵・人参・オクラ さつまいも・ちくわ・鶏肉 ねぎ・トマト・きゅうり ピーマン	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	544 25.2 16.9 1.7	470 23.4 17.6 1.8
10 (火)	鮭の一口フライ 大根酢の物 玉ねぎみそ汁 デザート: パインヨーグルト	チーズ	鮭・大根・人参 わかめ・枝豆 玉ねぎ・ほうれん草 パイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	570 28.6 18.5 1.6	427 25.7 15.4 1.6
11 (水)	親子煮 ソーセージの炒め物 即席漬け デザート: ヨーグルト	納豆	鶏肉・卵・生揚げ・じゃがいも しらたき・人参・玉ねぎ 魚肉ソーセージ・ピーマン もやし・白菜・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 豆腐 ドーナツ	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	613 29.6 22.6 1.8	436 25.4 20.0 1.9
12 (木)	高野豆腐のひき肉サンド 付け合わせ ほうれん草のみそ汁 デザート: ヨーグルト	マッシュ ポテト	高野豆腐・鶏肉・油揚げ 人参・ねぎ・ひじき トマト・きゅうり ほうれん草・じゃがいも	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ あんぱん	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	542 21.8 11.5 1.4	322 18.5 8.1 1.3
13 (金)	今日は親子バス遠足です。 水族館で思い出をたくさん作ろうね♪			牛乳 ・ お菓子		1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
14 (土)	野菜の炒め煮 味付け卵 なすみそ汁 デザート: パインヨーグルト	えびの ケチャッ プ煮	豚肉・しいたけ・たけのこ もやし・人参・卵 なす・しらたき パイン缶	・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	521 25.9 15.3 2.4	414 22.9 17.1 2.7
16 (月)	肉入りすいとん トマトと枝豆 ふりかけ デザート: ヨーグルト	カニ風味 サラダ	豚肉・しらたき・白菜 玉ねぎ・人参・かまぼこ じゃがいも トマト・枝豆・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給食(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	619 30.5 22.5 1.6	550 30.5 21.9 1.4

誕生会

ばんだ組
クッキング

こあら組
クッキング

バス遠足

2025 年 6 月 給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
17 (火)	キャベツの豆腐とじ フライドポテト そうめん汁 デザート: みかんヨーグルト	ふりかけ	キャベツ・人参・さつま揚げ 豆腐・フライドポテト そうめん・ねぎ・わかめ みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	582 25.9 18.7 2.0	482 17.0 17.7 2.2
18 (水)	和風かに玉 たたききゅうり 野菜たっぷり豚汁 デザート: ヨーグルト	夕焼け ご飯	卵・カニかま・たけのこ きゅうり・わかめ 人参・大根・豚肉 ねぎ・油揚げ・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	420 17.3 13.6 1.9	273 15.0 12.7 1.8
19 (木)	鶏ささみのくずたたき ピーマン入り野菜炒め 鮭入りいも汁 デザート: ヨーグルト	ミニ トマト	鶏ささみ・レタス・人参 ピーマン・キャベツ・しめじ 鮭・じゃがいも・ねぎ トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	534 30.4 11.0 2.1	401 30.6 8.0 2.4
20 (金)	洋風よせ揚げ きゅうりの酢の物 なめこみそ汁 デザート: パインヨーグルト	マッシュ ポテト	鶏肉・コーン缶・人参 魚肉ソーセージ・きゅうり わかめ・なめこ・豆腐 パイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	594 23.7 21.6 1.7	461 22.1 21.7 1.9
21 (土)	ポークカレー 野菜サラダ デザート: バナナ	味付け 卵	豚肉・人参・玉ねぎ 福神漬け・きゅうり・レタス トマト・バナナ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	445 14.0 11.4 2.5	290 9.6 9.9 2.8
23 (月)	ちゃんぽん 油揚げの炒め物 デザート: ヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	卵・豚肉・かまぼこ 人参・もやし・キャベツ 油揚げ・しらたき・ひじき トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	593 23.0 19.9 2.4	478 20.6 18.8 2.9
24 (火)	中華風オムレツ 切り干し大根の酢の物 みつ葉すまし汁 デザート: みかんヨーグルト	鮭 フレーク	卵・豚ひき肉・人参 切り干し大根・ツナ缶 きゅうり・トマト・みつ葉 しめじ・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	477 23.8 13.3 1.4	316 18.6 12.5 1.9
25 (水)	鶏のから揚げ 中華サラダ きのこみそ汁 デザート: ヨーグルト	チーズ	鶏肉・春雨・きゅうり もやし・ハム・ごま えのき・しめじ・人参 油揚げ	牛乳 ・ お菓子	フルーツ ポンチ	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	564 24.6 22.1 1.7	420 20.9 21.3 1.8
26 (木)	チキンカレー 付け合わせ デザート: バナナ	焼豚	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・福神漬け トマト・枝豆 バナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	423 13.6 11.0 2.1	316 10.2 10.5 2.1
27 (金)	筑前煮 炒り卵 もやしみそ汁 デザート: ヨーグルト	煮豆	鶏肉・ちくわ・じゃがいも こんにゃく・卵・人参 もやし・油揚げ わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	556 25.2 19.7 1.9	425 22.0 19.7 2.2
28 (土)	じゃがいもと豚肉のすき煮 切干大根とツナのサラダ デザート: ヨーグルト	納豆	じゃがいも・豚肉・しらたき じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ 切干大根・きゅうり・ツナ缶 トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	530 21.4 19.2 1.1	445 18.5 19.7 1.4
30 (月)	南瓜コロッケ 付け合わせ もやしのスープ デザート: ヨーグルト	昆布の 佃煮	かぼちゃ・豚ひき肉 玉ねぎ・人参・トマト きゅうり・キャベツ もやし・しいたけ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17kcal タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	519 18.1 16.2 1.3	344 14.6 14.0 0.9

食事前に、必ず手を洗いましょう！！

じめじめとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に手を洗います。爪の中までしっかり清潔にしてバイ菌をやっつけましょう！！

きりん組
クッキング