

2025 年 7 月 給食予定献立表

上十川保育園
園長 工藤さち子
2025/7/1 担当：齋藤



給食目標

暑さに負けずなんでも食べようね

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 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
誕生会	1 (火)	肉じゃが 白菜のごま和え 春雨スープ デザート: ヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・しらたき グリーンピース・白菜 ほうれん草・春雨・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	559 19.0 19.9 1.8	491 17.4 22.3 1.6
	2 (水)	赤魚の焼き魚 わかめサラダ かき玉汁 デザート: パインヨーグルト	赤魚・わかめ・きゅうり レタス・トマト・人参 かにかまぼこ・チーズ 卵・じゃがいも	牛乳 ・ お菓子	バナナ	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	452 24.8 9.6 2.0	300 23.8 7.7 2.0
	3 (木)	洋風厚焼き卵 いんげんソテー 大根みそ汁 デザート: ヨーグルト	鶏ひき肉・卵・人参 玉ねぎ・しいたけ さやいんげん・トマト 大根・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	645 21.9 28.4 1.6	484 17.7 24.3 1.7
	4 (金)	マーボー丼 鶏のから揚げ 付け合わせ・わかめみそ汁 デザート: スイカ	豆腐・豚ひき肉・えび 人参・しいたけ・鶏肉 キャベツ・トマト・きゅうり わかめ・油揚げ・すいか	牛乳 ・ お菓子	パピコ	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	522 22.0 21.4 1.7	615 26.2 25.5 2.1
	5 (土)	豚肉のさっぱり焼き 青のり風味のポテトサラダ 豆腐みそ汁 デザート: ヨーグルト	豚肉・梅干し・キャベツ じゃがいも・人参・青のり マヨネーズ・卵 豆腐・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	513 22.1 18.0 1.8	343 20.1 17.8 1.6
七夕集会	7 (月)	七夕そうめん アメリカンドッグ デザート: メロン	そうめん・きゅうり・人参 ミニトマト・枝豆 魚肉ソーセージ メロン	牛乳 ・ お菓子	七夕 カクテル ゼリー	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	582 17.7 14.0 1.7	423 14.0 12.6 1.9
	8 (火)	ゆで豚のごまソース 付け合わせ はんぺんすまし汁 デザート: ヨーグルト	豚肉・ねぎ・しょうが 人参・キャベツ・トマト きゅうり・はんぺん ほうれん草・なると	牛乳 ・ お菓子	カルピス ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	403 12.9 10.6 2.1	282 12.1 12.6 1.7
	9 (水)	魚すり身のかき揚げ マッシュポテト そうめん汁 デザート: ヨーグルト	たらすり身・玉ねぎ 人参・ごぼう じゃがいも・バター そうめん・ねぎ・わかめ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ 赤飯	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	630 20.9 13.7 2.2	479 18.2 9.2 2.4
わくわく デー きりん組 クッキング	10 (木)	トマトカレー コールスローサラダ デザート: パインヨーグルト	豚肉・トマト・人参 玉ねぎ・じゃがいも キャベツ・きゅうり コーン缶・チーズ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	595 24.4 22.8 2.8	452 18.4 21.4 2.9
	11 (金)	ハンバーグ ゆでブロッコリー ふ入りみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	合いびき肉・玉ねぎ 卵・ブロッコリー ミニトマト・焼きふ・ねぎ わかめ・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	493 20.5 16.6 1.6	419 20.1 14.4 2.1
	12 (土)	野菜たっぷり豚汁 付け合わせ 昆布の佃煮 デザート: ヨーグルト	豚肉・大根・人参 じゃがいも・油揚げ トマト・フライドポテト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ バナナ	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	575 18.3 17.8 2.0	284 11.6 12.8 1.9
	14 (月)	すき焼き風煮 ポテトサラダ デザート: ヨーグルト	豚肉・豆腐・しらたき ねぎ・白菜・人参 じゃがいも・きゅうり 魚肉ソーセージ・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	550 25.6 19.1 1.1	413 16.8 20.4 1.3
	15 (火)	ハムカツ ゆでキャベツ 三色みそ汁 デザート: ヨーグルト	ハム・キャベツ トマト・人参・ほうれん草 しめじ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	448 20.4 12.9 1.8	331 16.9 11.7 1.6

2025 年 7 月 給食予定献立表

上十川保育園

ぱんだ組
クッキング

こあら組
クッキング

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			
16 (水)	中華風チキンカレー コンビスアラダ デザート: メロン	チーズ	鶏肉・じゃがいも・人参 さやいんげん・玉ねぎ チーズ・枝豆・トマト きゅうり・メロン	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	504 16.9 16.6 1.8	339 12.4 13.4 1.8
17 (木)	煮やっこ コールスローサラダ デザート: パナナ	ひきわり 納豆	豆腐・豚肉・人参 じゃがいも・しいたけ キャベツ・きゅうり コーン缶・トマト・パナナ	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	638 22.7 18.8 1.2	482 17.0 16.7 1.1
18 (金)	五目ひじき マカロニサラダ のっぺい汁 デザート: パナナヨーグルト	鮭フレー ク	ひじき・大豆・鶏ひき肉 人参・しらたき・きゅうり マカロニ・魚肉ソーセージ 豚肉・大根・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	561 28.9 19.4 1.3	436 25.0 20.5 1.7
19 (土)	フライドチキン 仲良しコンピ 玉ねぎのみそ汁 デザート: バインヨーグルト	マッシュ ポテト	鶏肉・トマト・きゅうり チーズ・玉ねぎ ほうれん草・わかめ じゃがいも・バイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	646 25.2 24.7 2.0	471 23.3 21.9 1.6
22 (火)	豆腐の八宝菜 もやしの炒め物 昆布の佃煮 デザート: みかんヨーグルト	きゅうり の 味噌のせ	豆腐・鶏肉・人参 白菜・しいたけ・たけのこ しめじ・もやし・トマト 魚肉ソーセージ・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	カルピス ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	513 19.0 11.1 1.8	395 16.0 7.5 2.0
23 (水)	ボークカレー 付け合わせ デザート: パナナ	ソーセ ージコロコ ロ炒め	豚肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・チーズ トマト・枝豆 パナナ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	477 14.3 12.5 2.3	344 12.0 12.8 2.5
24 (木)	豚汁 ポイルウインナー ふりかけ デザート: ヨーグルト	枝豆	豚肉・大根・ごぼう 玉ねぎ・ねぎ・キャベツ 白菜・ウインナー トマト・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	ミルちゃん アイス	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	516 27.9 16.8 1.1	373 26.5 15.8 1.3
25 (金)	ところてんサラダ トマトと枝豆 きのこのみそ汁 デザート: すいか	たまご みそ	ところてん・鶏ささみ かにかまぼこ・きゅうり トマト・枝豆・えのき しめじ・人参・すいか	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ジャム入り コッペパン	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	552 25.9 15.7 1.6	315 19.6 10.6 1.3
26 (土)	焼きそば 付け合わせ わかめスープ デザート: パナナ	ふりかけ	中華めん・豚肉・キャベツ もやし・人参・トマト きゅうり・わかめ・ねぎ パナナ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	423 15.0 9.9 1.1	278 6.9 9.1 1.3
28 (月)	春巻き揚げ ほうれん草のごま和え わかめみそ汁 デザート: パナナヨーグルト	ひじき ご飯	豚ひき肉・ぎょうざの皮 たけのこ・にんにく ほうれん草・人参・卵 わかめ・ねぎ・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	553 22.4 20.8 1.2	436 19.7 21.5 1.3
29 (火)	みそラーメン 切干大根とツナのサラダ デザート: ヨーグルト	のり佃煮	中華めん・豚肉・人参 もやし・ねぎ・わかめ 切干大根・ツナ缶 きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ パンラスク	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	585 22.9 16.6 2.3	423 20.4 14.5 1.7
30 (水)	あけぼの焼き ちりじゃこサラダ ミニトマト・豆腐みそ汁 デザート: みかんヨーグルト	煮豆	卵・鶏ひき肉・しいたけ 人参・玉ねぎ・しらす干し わかめ・レタス ブロッコリー・豆腐	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	546 24.1 21.1 1.8	383 21.0 19.3 2.0
31 (木)	五色納豆 春雨サラダ さつまい デザート: ヨーグルト	焼豚	納豆・卵・人参・ ほうれん草・チーズ 春雨・かにかまぼこ さつまいも・ねぎ・ピーマン	牛乳 ・ お菓子	ミルちゃん アイス	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	572 24.6 17.7 1.7	404 20.3 17.8 1.7