

2025 年 8 月 給食予定献立表

上十川保育園
園長 工藤さち子
2025/8/1 担当：齋藤



給食目標

暑さに負けずなんでも食べようね

誕生会

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
1 (金)	冷し中華 鶏のから揚げ 夏のコンビ皿 ジャム入りヨーグルト		中華麺・きゅうり・トマト ハム・卵・鶏肉 枝豆・とうもろこし いちごジャム	牛乳 ・ お菓子	バナッブ	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	566 24.8 21.3 1.5	662 28.3 24.6 1.7
2 (土)	夏野菜カレー 三色サラダ デザート: バナナ	チーズ	ベーコン・かぼちゃ・なす トマト・玉ねぎ・人参 しめじ・グリーンピース 春雨・ソーセージ・きゅうり	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	468 10.5 16.2 3.8	362 6.6 19.0 2.6
4 (月)	開花煮 五色酢の物 ふりかけ デザート: バナナヨーグルト	ふきの 味噌炒め	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・ほうれん草・卵 高野豆腐・ハム・きゅうり もやし・バナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	587 33.0 19.6 1.4	483 33.7 20.1 1.5
5 (火)	かに玉 即席漬け もやしみそ汁 デザート: メロン	ココロ ソーセ ジ炒め	卵・かにかま・ねぎ 人参・しらたき・きゅうり キャベツ・もやし わかめ・油揚げ・メロン	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	513 19.1 16.5 2.1	439 15.0 18.6 2.6
6 (水)	鶏ささ身のサラダ 味付け卵 オクラのみそ汁 デザート: ヨーグルト	納豆	鶏ささ身・きゅうり きくらげ・えび・卵 オクラ・じゃがいも	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ かぼちゃ入り ホットケーキ	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	621 33.8 19.3 2.5	426 29.8 14.4 2.6
7 (木)	たけのこ入り卵焼き ポテトサラダ 大根みそ汁 デザート: すいか	ゆで ブロッコ リー	卵・たけのこ・えび・ハム グリーンピース・じゃがいも 人参・きゅうり・トマト 大根・ねぎ・すいか	牛乳 ・ お菓子	カルピス ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	482 16.1 14.7 1.3	366 13.1 15.7 1.8
8 (金)	なすのハムはさみ揚げ きゅうりの酢の物 春雨スープ デザート: ヨーグルト	鮭フレーク	なす・ハム・きゅうり わかめ・魚肉ソーセージ かにかま・春雨・しめじ なると・トマト	牛乳 ・ お菓子	ミルちゃん アイス	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	519 21.0 15.6 1.3	335 14.1 11.8 1.5
9 (土)	ひき肉ともやしのカレー 白菜のごま和え デザート: ヨーグルト	トマト	豚ひき肉・もやし・玉ねぎ じゃがいも・人参・白菜 ほうれん草・トマト ごま・福神漬け	牛乳 ・ お菓子	ソフール レモン	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	440 16.3 13.0 1.9	342 13.9 11.0 2.3
12 (火)	ポテトコロッケ もやし酢の物 大根みそ汁 デザート: ヨーグルト	焼豚	豚ひき肉・卵・人参 玉ねぎ・じゃがいも キャベツ・もやし・きゅうり かにかま・大根・ねぎ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	492 18.0 11.1 1.3	359 16.2 13.0 1.3
13 (水)	ポークカレー 福神漬け デザート:ゼリー		豚肉・人参・玉ねぎ じゃがいも・福神漬け	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	246 6.8 9.4 1.8	319 8.5 13.6 2.4
14 (木)	ミートボール 冷やっこ ふりかけ デザート:ゼリー		ひき肉・豆腐 ミニトマト・のり	お茶 ・ お菓子	ミルちゃん アイス	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	250 12.9 9.5 0.5	217 15.0 7.3 0.6
15 (金)	納豆 板かまぼこ ポイルウインナー デザート: ヨーグルト		納豆・かまぼこ ウインナー	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	290 13.9 9.1 1.3	303 15.8 10.7 1.5
16 (土)	卵豆腐 焼豚、ミニトマト ふりかけ、番茶 デザート: ヨーグルト	枝豆	卵豆腐・焼豚 ミニトマト・枝豆 のり	お茶 ・ お菓子	カルピス ・ お菓子	1人1日-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	374 24.7 12.7 1.4	385 24.7 13.1 1.6

2025 年 8 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			
18 (月)	チキンカレー トマトと枝豆 フライドポテト デザート: ヨーグルト	チーズ	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・福神漬け トマト・枝豆 フライドポテト	お茶 ・ 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)	518 18.3 17.3 2.2	423 17.0 18.5 2.4
19 (火)	豆腐の三味揚げ わかめ酢の物 いもみそ汁 デザート: パインヨーグルト	たまご 味噌	豆腐・ひき肉・卵 人参・にら・わかめ もやし・かにかま じゃがいも・えのき	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)	570 25.9 21.3 2.4	447 21.4 17.5 2.8
20 (水)	ジャージャー麺 即席漬け デザート: メロン	夕焼け ご飯	中華麺・豚ひき肉 人参・ねぎ・コーン缶 きゅうり・白菜 メロン	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)	457 15.8 13.7 1.3	427 14.2 18.2 1.1
21 (木)	ジャーマンポテト 炒り卵 コンソメスープ デザート: ヨーグルト	ボイルウ インナー	ベーコン・じゃがいも 玉ねぎ・パセリ・卵 人参・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)	508 19.3 19.7 2.5	302 15.1 14.4 2.7
22 (金)	鶏肉の照り焼き 野菜の付け合わせ なすみそ汁 デザート: すいか	きつね ご飯	鶏肉・キャベツ・トマト きゅうり・チーズ なす・しらたき・油揚げ 人参・すいか	お茶 ・ お菓子	ヤクルト ・ あんぱん	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	519 18.9 15.1 1.1	396 18.6 17.0 1.1
23 (土)	豚汁 もやしの炒め物 昆布佃煮 デザート: ヨーグルト	ミニ トマト	豚肉・大根・人参 ごぼう・白菜・ねぎ 玉ねぎ・しめじ・じゃがいも しらたき・もやし・ソーセージ	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)	465 16.7 8.2 1.5	249 13.4 6.0 1.6
25 (月)	三色納豆 さつまい デザート: ヨーグルト	酢の物	納豆・卵・人参・オクラ さつまいも・ちくわ 鶏肉・ねぎ・ピーマン トマト・きゅうり	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)	470 23.1 14.4 1.3	303 20.9 12.8 1.2
26 (火)	スパゲティナポリタン 野菜サラダ みつばスープ デザート: ヨーグルト	鮭フレーク	スパゲティ・ソーセージ 玉ねぎ・マッシュルーム レタス・トマト・きゅうり 糸みつば・なると・ふ	牛乳 ・ お菓子	プリン	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	568 26.7 20.1 1.5	399 19.6 18.7 1.7
27 (水)	炒り鶏 ブロッコリーサラダ なめこみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	ごはん ですよ	鶏肉・れんこん・ごぼう ちくわ・さといも・たけのこ しいたけ・卵・人参 ブロッコリー・なめこ	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)	619 24.5 21.0 2.4	500 22.9 21.5 1.9
28 (木)	レバーのから揚げ ひじきサラダ なすみそ汁 デザート: ヨーグルト	きゅうり の 味噌のせ	豚レバー・しょうが ひじき・人参・もやし なす・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お好み焼 き	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	473 19.7 14.7 1.7	343 17.7 16.1 2.0
29 (金)	鮭焼き魚 サイコロサラダ きのこのみそ汁 デザート: バナナ	枝豆	紅鮭・魚肉ソーセージ きゅうり・人参・じゃがいも えのき・しめじ・油揚げ トマト・バナナ	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)	522 26.4 15.4 1.0	408 22.2 12.9 1.2
30 (土)	鶏の煮付け きゅうりの甘酢和え もやしみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	ふりかけ	鶏肉・こんにゃく・人参 しいたけ・きゅうり わかめ・かにかま もやし・油揚げ	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)	597 28.0 16.9 1.6	502 20.6 15.9 2.0

暑い時期はビタミンB1で夏バテ防止！！！！

暑いからといって冷たいジュースやアイスでお腹を満たすと十分な栄養が取れず、子どもでも夏バテをすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1。うなぎ、豚肉、納豆などこれらをうまく取り入れて、夏バテに負けないようにしましょう！！！！！！