

2026 年 6 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2026.6.1 担当：齋藤



給食目標

みんなで食べるとおいしいね

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
1 (月)	カニ缶コロッケ コンビサラダ なすみそ汁 デザート: ヨーグルト	鮭 フレーク	カニカマ・じゃがいも 人参・玉ねぎ・パセリ キャベツ・トマト きゅうり・なす・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)	569 24.6 19.2 1.6	338 18.1 13.9 1.8
2 (火)	中華風炒め豆腐 ポテトサラダ 大根みそ汁 デザート: みかんヨーグルト	トマト サラダ	豆腐・豚肉・人参 ピーマン・しいたけ じゃがいも・きゅうり 魚肉ソーセージ・大根	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)	601 21.3 25.2 1.8	536 21.0 27.1 2.3
3 (水)	白菜のクリーム煮 ミックスサラダ デザート: パナナ	味付け卵	白菜・鶏肉・玉ねぎ 人参・レタス・きゅうり カニカマ・トマト チーズ・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)	529 19.4 18.0 1.5	372 13.1 14.6 1.4
4 (木)	三食そぼろ丼 鶏の手羽中から揚げ 付け合わせ・豆腐すまし汁 フルーツヨーグルト		豚ひき肉・卵・ほうれん草 鶏肉・トマト・きゅうり 枝豆・チーズ・豆腐・ねぎ なると・みかん缶・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	バナッパ	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	617 30.1 27.8 1.2	688 34.6 29.4 1.4
5 (金)	たけのこ入り卵焼き 付け合わせ 野菜スープ デザート: ヨーグルト	アスパラ ガス	卵・たけのこ・しいたけ グリンピース・エビ トマト・枝豆・ハム 玉ねぎ・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)	521 24.4 18.5 1.7	444 23.9 20.7 2.0
6 (土)	きのこカレー 春雨サラダ デザート: ヨーグルト	冷奴	鶏肉・じゃがいも しめじ・まいたけ 人参・玉ねぎ・春雨 きゅうり・トマト	お茶 ・ 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)	545 19.1 21.2 2.0	428 15.9 21.4 2.4
8 (月)	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	ひきわり 納豆	鶏肉・卵・じゃがいも しらたき・人参・玉ねぎ 生揚げ・なると・きゅうり 白菜・魚肉ソーセージ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 豆腐 ドーナツ	1人1杯 (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
9 (火)	ラーメン ぎょうざ付け合わせ デザート: パインヨーグルト	ふりかけ	中華麺・なると・ねぎ しなちく・ふ・ぎょうざ きゅうり・トマト チーズ・パイン缶	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)	660 29.5 20.7 2.0	594 21.9 24.1 2.6
10 (水)	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♪			お茶 あんぱん		1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	102 2.7 1.4 0.1	102 2.7 1.4 0.1
11 (木)	赤魚の焼き魚 わかめサラダ かき玉汁 デザート: ヨーグルト	南瓜の 甘煮	赤魚・わかめ・きゅうり カニカマ・レタス トマト・卵 じゃがいも・人参	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)	474 28.1 13.9 2.1	324 27.8 12.8 2.1
12 (金)	炒め納豆 がんもの煮付 豚汁 デザート: みかんヨーグルト	きゅうりの 味噌のせ	納豆・豚ひき肉・人参 玉ねぎ・がんもどき こんにゃく・豚肉・しらたき 大根・ごぼう・白菜・ねぎ	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)	542 25.8 17.9 1.3	528 26.6 23.1 1.6
13 (土)	ベーコンときのこの和風スパゲティ 付け合わせ ほうれん草のスープ デザート: ヨーグルト	昆布の 佃煮	ベーコン・スパゲティ 玉ねぎ・しめじ・のり トマト・きゅうり・枝豆 ほうれん草・人参	お茶 ・ 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)	514 19.4 15.2 1.8	472 20.5 18.1 1.8
15 (月)	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ キャベツのみそ汁 デザート: ヨーグルト	卵味噌	鶏肉・マカロニ・人参 きゅうり・人参 魚肉ソーセージ・キャベツ キャベツ・油揚げ	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)	547 25.5 22.0 1.5	406 21.2 20.6 1.6

誕生会

バス遠足

2026 年 6 月 給食予定献立表

上十川保育園

全園児
クッキング

わくわく
デー

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
16 (火)	白菜と細切り肉炒め いもきんとん なめこみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	ソーセージ ココロ 炒め	白菜・豚肉・人参 トマト・さつまいも なめこ・ねぎ 油揚げ・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)	490 16.2 15.2 1.2	407 13.4 14.8 1.4
17 (水)	あけぼの焼き ちりじゃこサラダ ふ入りみそ汁 デザート: ヨーグルト	煮豆	卵・鶏ひき肉・しいたけ 人参・玉ねぎ・しらす 魚肉ソーセージ・わかめ レタス・ブロッコリー・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)	515 23.6 19.3 1.8	324 19.3 17.8 1.9
18 (木)	豆腐の卵とし 昆布の佃煮 さつま汁 デザート: パインヨーグルト	えび フライ	卵・豆腐・鶏肉 しらたき・玉ねぎ グリーンピース・トマト 昆布・さつまいも・ピーマン	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)	585 20.7 21.2 1.6	451 17.1 17.4 1.7
19 (金)	チキンカレー 付け合わせ デザート: フルーチェ	焼豚	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参 トマト・枝豆 福神漬	お茶 ・ 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)	492 18.4 17.0 2.3	385 15.5 17.2 2.3
20 (土)	豚汁 マカロニサラダ ふりかけ デザート: ヨーグルト	チーズ	豚肉・じゃがいも・大根 しらたき・人参・ごぼう 白菜・ねぎ・玉ねぎ マカロニ・魚肉ソーセージ	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)	544 25.7 17.6 2.2	356 21.5 13.1 2.2
22 (月)	筑前煮 炒り卵 ほうれん草のみそ汁 デザート: バナナヨーグルト	カニ風味 サラダ	ちくわ・鶏肉・じゃがいも こんにゃく・人参・卵 ほうれん草・油揚げ 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)	555 24.7 17.6 2.0	419 22.0 16.1 1.9
23 (火)	レバーのから揚げ ひじきサラダ はんぺんスープ デザート: ヨーグルト	ソフト サラミ	豚レバー・ひじき もやし・人参・はんぺん ほうれん草・なると 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)	551 25.4 21.3 1.6	415 22.4 21.1 1.7
24 (水)	麻婆豆腐 もやしのごま和え わかめみそ汁 デザート: バナナ	カニ スティック	豆腐・豚ひき肉・春雨 えび・玉ねぎ・人参 たけのこ・ねぎ・もやし わかめ・油揚げ・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ ポップ コーン	1人1杯 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	569 16.2 16.4 3.2	315 11.3 13.7 3.4
25 (木)	ところてんサラダ なすの天ぷら かき玉汁 デザート: ヨーグルト	きつね ご飯	鶏ささみ・ところてん きゅうり・トマト・カニカマ なす・卵・玉ねぎ ほうれん草・人参	牛乳 ・ 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)	550 21.2 11.8 1.4	338 17.6 8.7 1.4
26 (金)	ハンバーグ ゆでブロッコリー みつばスープ デザート: みかんヨーグルト	人参の ごま和え	ひき肉・玉ねぎ ブロッコリー・糸みつば 卵・なると・みかん缶 ミニトマト	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)	483 20.1 16.4 1.5	406 19.7 14.2 2.0
27 (土)	ポークカレー 野菜サラダ デザート: バナナ	炒り卵	豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ・福神漬 きゅうり・レタス・トマト 魚肉ソーセージ・バナナ	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)	429 12.0 10.4 2.3	290 9.6 9.9 2.8
29 (月)	白身魚のフライ ポイルサラダ きのこのみそ汁 デザート: ヨーグルト	枝豆	タラ・パセリ 玉ねぎ・キャベツ トマト・えのき・しめじ 油揚げ・人参	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)	558 28.8 20.6 1.7	451 24.6 18.6 2.1
30 (火)	野菜天ぷらうどん 切干大根とツナのサラダ デザート: パインヨーグルト	のり佃煮	鶏肉・人参・ごぼう 玉ねぎ・うどん・切干大根 ツナ缶・きゅうり トマト・パイン缶	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)	600 22.0 15.1 2.7	597 21.5 20.0 2.5

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増殖期でもあります。

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！