

2026 年 7 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2026.7.1 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人給-(kcal)		
誕生会	1 (水)	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 みそのせ	豆腐・鶏肉・人参・白菜 しいたけ・たけのこ しめじ・もやし 魚肉ソーセージ・昆布	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g) 21.7 脂質(g) 14.7 塩分(g) 1.9	417 19.4 12.0 2.2
	2 (木)	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	夕焼け ご飯	豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・しらたき グリンピース・白菜 ほうれん草・春雨・なると	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g) 19.0 脂質(g) 19.9 塩分(g) 1.8	491 17.4 22.3 1.6
	3 (金)	たまごチャーハン 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ わかめみそ汁・すいか		豚ひき肉・卵・かまぼこ ねぎ・しいたけ・鶏肉 ブロッコリー・人参 トマト・わかめ・すいか	牛乳 ・ お菓子	パピコ	タンパク質(g) 20.1 脂質(g) 22.6 塩分(g) 2.0	566 22.4 26.2 2.3
	4 (土)	五目ひじき ポテトサラダ のっぺい汁 デザート: ヨーグルト	鮭 フレーク	ひじき・大豆・人参 しらたき・鶏ひき肉 じゃがいも・魚肉ソーセージ 豚肉・ちくわ・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	タンパク質(g) 23.7 脂質(g) 15.2 塩分(g) 1.0	322 19.9 15.5 1.4
	6 (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 じゃがいも・卵 白菜・玉ねぎ・人参 トマト・枝豆	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g) 32.5 脂質(g) 25.1 塩分(g) 1.8	586 33.1 25.1 1.7
七夕集会	7 (火)	七夕そうめん アメリカンドッグ デザート: メロン	ひじき ご飯	そうめん・卵・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	タンパク質(g) 17.7 脂質(g) 14.0 塩分(g) 1.7	423 14.0 12.6 1.9
	8 (水)	ひき肉ともやしのカレー ハムサラダ デザート: みかんヨーグルト	ボイル ウイン ナー	豚ひき肉・じゃがいも 玉ねぎ・もやし・人参 ハム・きゅうり キャベツ・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g) 23.1 脂質(g) 27.0 塩分(g) 2.5	495 19.5 23.9 3.0
	9 (木)	麻婆豆腐 キャベツのみそマヨ和え みつばスープ デザート: ヨーグルト	カニ スティック	豆腐・豚ひき肉・春雨 玉ねぎ・人参・たけのこ ねぎ・キャベツ・ちくわ 糸みつば・なると・トマト	牛乳 ・ お菓子	ミルク ちゃん アイス	タンパク質(g) 18.4 脂質(g) 14.3 塩分(g) 1.8	324 14.2 13.0 1.9
	10 (金)	鶏の手羽中から揚げ マカロニサラダ きのこみそ汁 デザート: パナナ	チーズ	鶏肉・マカロニ・きゅうり 魚肉ソーセージ・人参 えのき・しめじ・油揚げ トマト・パナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g) 23.1 脂質(g) 27.0 塩分(g) 2.4	448 18.5 25.8 2.6
	11 (土)	じゃがいもと豚肉のすき煮 カニ風味サラダ デザート: パナナヨーグルト	焼豚	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ しらたき・ねぎ・カニカマ きゅうり・コーン缶 トマト・パナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g) 25.3 脂質(g) 21.1 塩分(g) 1.7	491 20.9 23.5 1.7
	13 (月)	和風かに玉 たたき胡瓜 野菜たっぷり豚汁 デザート: みかんヨーグルト	のり佃煮	卵・カニカマ・たけのこ ねぎ・きゅうり・わかめ 豚肉・じゃがいも・人参 大根・油揚げ・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	タンパク質(g) 18.3 脂質(g) 14.0 塩分(g) 2.2	299 15.5 13.1 1.7
	14 (火)	チキンカツタルタルソースかけ コンソメスープ デザート: ヨーグルト	枝豆	鶏肉・卵・らっきょう 玉ねぎ・キャベツ トマト・ブロッコリー 人参・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g) 28.2 脂質(g) 26.5 塩分(g) 2.1	464 23.4 25.6 2.5
	15 (水)	みそラーメン 焼豚サラダ デザート: パインヨーグルト	わかめ ご飯	中華麺・豚肉・人参 もやし・キャベツ・ねぎ わかめ・焼き豚・レタス きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	ミルク ちゃん アイス	タンパク質(g) 20.3 脂質(g) 12.0 塩分(g) 2.4	376 17.0 7.5 1.6

2026 年 7 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			
16 (木)	ドライカレー コールスローサラダ デザート: バナナ	ゆで卵	豚ひき肉・じゃがいも 玉ねぎ・ピーマン・人参 グリーンピース・トマトジュース キャベツ・カニカマ・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ 赤飯	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	688 19.7 23.8 2.6	570 13.6 21.7 2.9
17 (金)	鮭焼き魚 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 デザート: ヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	紅鮭・ごぼう・人参 油揚げ・トマト キャベツ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	521 26.8 15.1 1.2	400 25.4 14.8 1.3
18 (土)	煮やっこ 和風サラダ デザート: ヨーグルト	ひきわり 納豆	豆腐・豚肉・じゃがいも 人参・しいたけ・カニカマ レタス・わかめ きゅうり・玉ねぎ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	401 20.1 9.7 1.1	202 14.4 5.3 1.1
21 (火)	ハムカツ ゆでキャベツ 三色みそ汁 デザート: みかんヨーグルト	粉ふき いも	ハム・キャベツ トマト・人参・ほうれん草 しめじ・じゃがいも みかん缶	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	386 14.1 6.1 1.4	289 13.2 7.2 1.5
22 (水)	開花煮 酢の物 デザート: ヨーグルト	鮭ご飯	豚肉・凍り豆腐・卵 じゃがいも・玉ねぎ 人参・ほうれん草・カニカマ きゅうり・もやし・わかめ	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	562 25.3 14.3 0.8	400 20.8 10.5 0.9
23 (木)	五色納豆 春雨サラダ さつま汁 デザート: ヨーグルト	トマト	納豆・卵・チーズ 人参・ほうれん草・春雨 カニカマ・きゅうり さつまいも・鶏肉・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	ミルチャ んアイス	I値(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
24 (金)	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	卵丼	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 なると・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	カルピス ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	497 16.1 15.4 2.3	282 12.1 12.6 1.7
25 (土)	チキンカレー 胡瓜のマヨネーズ和え デザート: バナナ	冷やっこ	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参 きゅうり・魚肉ソーセージ トマト・バナナ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	544 17.9 19.2 2.3	439 11.6 18.1 2.7
27 (月)	焼きそば 付け合わせ わかめスープ デザート: バナナヨーグルト	ふりかけ	中華麺・豚肉・キャベツ もやし・人参・トマト きゅうり・わかめ ねぎ・バナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	608 26.3 18.6 1.6	380 15.6 13.8 1.6
28 (火)	野菜の炒め煮 味付け卵 なすみそ汁 デザート: すいか	えびの ケチャッ プ煮	豚肉・ねぎ・しいたけ たけのこ・もやし 人参・卵・なす しらたき・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	フルーツ ポンチ	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	414 19.7 11.0 1.9	206 11.7 8.0 1.8
29 (水)	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・チーズ・人参 魚肉ソーセージ・コーン缶 きゅうり・わかめ・トマト なめこ・豆腐・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) 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
30 (木)	鶏ささみのくずたたき ピーマン入り野菜炒め 鮭入り芋汁 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・紅鮭 じゃがいも・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	473 27.1 7.2 2.0	327 26.7 3.5 2.3
31 (金)	アジフライ 千切りキャベツ じゃがいもみそ汁 デザート: ヨーグルト	味付け卵	アジフライ・キャベツ トマト・じゃがいも えのき・ネギ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	553 24.9 21.3 1.6	378 19.4 18.2 1.3