

2026 年 8 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2026.8.1

担当：齋藤



給食目標

みんなで食べるとおいしいね

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人給-(kcal)		
1 (土)	かに玉 即席漬け もやしみそ汁 デザート: ヨーグルト	ソーセージ ココロ 炒め	カニカマ・卵・しらたき ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・もやし わかめ・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	タンパク質(g)	533	470
						脂質(g)	22.7	19.6
						塩分(g)	16.6	18.7
						タンパク質(g)	2.3	2.8
3 (月)	豚汁 五目炒め ふりかけ デザート: ヨーグルト	カニス ティック	豚肉・高野豆腐 しらたき・大根・ごぼう 玉ねぎ・キャベツ・もやし ピーマン・人参・しいたけ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal)	554	435
						タンパク質(g)	28.2	27.3
						脂質(g)	16.9	16.7
						塩分(g)	1.5	1.6
4 (火)	しらす納豆 炒り卵 さつま汁 デザート: バナナ	ふきの みそ炒め	納豆・しらす干し ほうれん草・卵 トマト・さつまいも 鶏肉・ピーマン	牛乳 ・ お菓子	ミルク ちゃん アイス	1人給-(kcal)	491	329
						タンパク質(g)	19.1	16.7
						脂質(g)	13.3	10.8
						塩分(g)	1.1	1.2
5 (水)	夏野菜カレー キャベツサラダ デザート: バナナヨーグルト	ミニ トマト	豚肉・南瓜・なす トマト・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ きゅうり・カニカマ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal)	568	559
						タンパク質(g)	18.3	16.4
						脂質(g)	23.3	28.0
						塩分(g)	2.0	2.8
6 (木)	冷やし中華 鶏のから揚げ 夏のコンビ皿 メロン		中華麺・ハム きゅうり・トマト 鶏肉・とうもろこし メロン	牛乳 ・ お菓子	バナッ プ	1人給-(kcal)	533	616
						タンパク質(g)	21.2	23.7
						脂質(g)	21.2	24.5
						塩分(g)	1.3	1.5
7 (金)	親子煮 付け合わせ ふりかけ デザート: ヨーグルト	ローズ ハム	鶏肉・卵・生揚げ じゃがいも・しらたき 人参・玉ねぎ・キャベツ トマト・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal)	639	380
						タンパク質(g)	29.7	26.2
						脂質(g)	21.0	16.4
						塩分(g)	1.2	0.8
8 (土)	鮭缶のお好み焼き ひじきの炒り煮 豆腐スープ デザート: パインヨーグルト	卵みそ	鮭缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ ひじき・油揚げ 豆腐・なると・わかめ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人給-(kcal)	503	395
						タンパク質(g)	21.3	18.4
						脂質(g)	14.7	14.8
						塩分(g)	1.9	2.3
10 (月)	おろしうどん 焼豚サラダ デザート: みかんヨーグルト	えび フライ	うどん・鰹節 大根・小葱・なめこ 焼き海苔・焼き豚 レタス・きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 南瓜入り ホット ケーキ	1人給-(kcal)	602	404
						タンパク質(g)	24.3	20.9
						脂質(g)	17.1	10.1
						塩分(g)	1.4	1.4
12 (水)	ポークカレー ゆでキャベツ デザート: ヨーグルト	きゅうり の みそのせ	豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ・福神漬 キャベツ・トマト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人給-(kcal)	488	445
						タンパク質(g)	15.8	16.4
						脂質(g)	14.7	19.8
						塩分(g)	2.3	3.0
13 (木)	ミートボール 冷やっこ ふりかけ デザート: ゼリー		ミートボール 豆腐・鰹節 ミニトマト・ふりかけ ゼリー	お茶 ・ お菓子	ミルク ちゃん アイス	1人給-(kcal)	250	217
						タンパク質(g)	12.9	15.0
						脂質(g)	9.5	7.3
						塩分(g)	0.5	0.6
14 (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 ヨーグルト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人給-(kcal)	290	303
						タンパク質(g)	13.9	15.8
						脂質(g)	9.1	10.7
						塩分(g)	1.3	1.5
15 (土)	玉子豆腐 焼豚 ふりかけ・番茶 デザート: ヨーグルト		玉子豆腐・焼き豚 ふりかけ・番茶 ヨーグルト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人給-(kcal)	281	335
						タンパク質(g)	20.3	24.2
						脂質(g)	10.2	12.9
						塩分(g)	1.4	1.6
17 (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 トマト・枝豆 フライドポテト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人給-(kcal)	518	423
						タンパク質(g)	18.3	17.0
						脂質(g)	17.3	18.5
						塩分(g)	2.2	2.4

2026 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 (火)	ジャージャー麺 即席漬 デザート: すいか	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 塩昆布・すいか	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	455 15.6 13.7 1.3	425 14.0 18.2 1.1
19 (水)	千草焼き もやしのおひたし じゃがいもみそ汁 デザート: ヨーグルト	ごはん ですよ	卵・鶏ひき肉・しいたけ しらす・人参・ほうれん草 もやし・白菜・わかめ じゃがいも・えのき・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	ミルク苺 入り フルーツ ポンチ	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	577 24.3 14.6 2.7	304 20.9 8.0 2.4
20 (木)	酢豚 付け合わせ わかめみそ汁 デザート: パナナ	きつね ご飯	豚肉・人参・たけのこ ピーマン・きゅうり もやし・パイン缶・玉ねぎ トマト・わかめ・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	623 16.3 21.5 1.2	379 11.4 14.4 1.1
21 (金)	鮭焼魚 サイコロサラダ きのこみそ汁 デザート: ヨーグルト	枝豆	紅鮭・魚肉ソーセージ じゃがいも・きゅうり 人参・トマト えのき・しめじ	お茶 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	518 30.0 15.5 1.2	403 26.6 12.9 1.4
22 (土)	中華風うま煮 味付け卵 ほうれん草のスープ デザート: ヨーグルト	カニ風味 サラダ	豚肉・エビ・玉ねぎ 人参・さやいんげん しめじ・卵 ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	540 23.7 19.9 2.1	416 20.5 19.2 2.3
24 (月)	豚汁 もやしの炒め物 昆布の佃煮 デザート: メロン	南瓜の 甘煮	豚肉・じゃがいも・大根 しらたき・人参・ごぼう 白菜・玉ねぎ・しめじ もやし・魚肉ソーセージ	牛乳 ・ お菓子	バナナ	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	464 13.6 8.2 1.5	226 9.5 5.9 1.4
25 (火)	高野豆腐の煮付 焼豚 青菜のすまし デザート: ヨーグルト	炒り卵	高野豆腐・ほたて こんにゃく・人参・昆布 焼き豚・ほうれん草 豆腐・トマト	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ あんぱん	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	544 26.7 13.0 1.7	353 23.5 8.9 1.9
26 (水)	ジャーマンポテト 炒り卵 コンソメスープ デザート: すいか	ボイル ウイン ナー	じゃがいも・ベーコン 玉ねぎ・パセリ・人参 卵・わかめ・すいか	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	486 15.6 19.7 2.4	269 10.3 14.3 2.5
27 (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	フライド ポテト	豚レバー・しょうが ひじき・人参・もやし なす・油揚げ トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お好み焼 き	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	498 19.8 16.6 2.6	343 17.7 16.1 2.0
28 (金)	スパゲティミートソース コーンバター炒め 卵入りスープ デザート: パインヨーグルト	鮭 フレーク	スパゲティ・豚ひき肉 玉ねぎ・ケチャップ グリーンピース・コーン缶 卵・豆腐・なると	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 25.7 14.9 1.8	452 20.4 13.0 2.2
29 (土)	魚のすり身ハンバーグ キャベツの酢の物 玉ねぎのみそ汁 デザート: ヨーグルト	ふりかけ	たらすり身・卵・ねぎ 人参・キャベツ・カニカマ きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	495 28.8 12.7 1.5	270 19.6 8.0 1.6
31 (月)	豚肉の五目炒め マカロニサラダ 芋みそ汁 デザート: みかんヨーグルト	昆布の 佃煮	豚肉・人参・玉ねぎ キャベツ・ピーマン マカロニ・魚肉ソーセージ じゃがいも・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人給-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	615 20.5 22.6 2.0	509 18.1 23.6 1.7

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。卵や豚肉、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♪