



7月給食予定献立表



2026年(令和8年)
釧路市こども育成課保育係

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上児 の望ましい 主食
		汁 も の	主 菜	副 食	おやつ	主食	おやつ	
1	水	なめこと豆腐の みそ汁	長芋と鶏肉の揚煮	華風サラダ トマト オレンジ	牛乳 ★ミルクラスク	シーチキン御飯	牛乳 ウイフルーツ	ごはん
2	木	じゃが芋とわか めのみそ汁	豚肉のカレーパン粉焼	拌三糸 ブロッコリーのおかかあえ バナナ	ヤクルトジョア お菓子	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
3	金	玉ねぎともやし のみそ汁	焼き魚	切干大根ときゅうりのごま和え いんげんとささ身のおかか炒め パ°イップル	牛乳 ★さつま芋ドーナツ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
4	土	ちらしスパゲティ		気になる野菜ジュース(アップル&トマト) バナナ	牛乳 お菓子	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
6	月	大根のみそ汁	えび玉	小松菜とツナの酢みそ和え 粉吹芋 バナナ	牛乳 お菓子	わかめごはん	牛乳 バナナ	ごはん
7	火	水菜と油揚げのみそ汁	筑前煮	ほうれん草ともやしのなめ茸あえ マッシュパンプキン ウイフルーツ	牛乳 ★バナナケーキ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
8	水	きのこスープ	ハンバーグのトマト ソースがけ	青菜のじゃこあえ 人参グラッセ オレンジ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 ウイフルーツ	ごはん
9	木	さつま汁	タラのコーンマヨ ネーズ焼き	パ°りかとツの中華風炒め トマト バナナ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
10	金	ほうれん草と豆 腐のみそ汁	鶏肉と大根の五目煮	春雨の炒め煮 ブロッコリー パ°イップル	牛乳 ★スイートパンプキン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
11	土	野菜たっぷりうどん		気になる野菜ジュース(アップル&トマト) バナナ	牛乳 お菓子	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
13	月	白菜のみそ汁	鶏ちゃん焼き	大根の酢の物 さつま芋の甘煮 バナナ	牛乳 ミニパン	鮭ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
14	火	チンタンスープ	鶏肉の竜田揚げ	コールスロー 大根きんぴら ウイフルーツ	牛乳 ★さつま芋クッキー	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
15	水	けんちん汁	南瓜グラタン	ほうれん草と大豆人参 の磯和え オレンジ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 ウイフルーツ	ごはん
誕生会	16	卵スープ	ヒレカツ	マカロニサラダ トマト ゼリー	牛乳 お菓子	チキンライス	牛乳 バナナ	◎ いません
17	金	冷しうどん汁	豚肉のケチャップ 焼き	春雨と人参のツナ和え 枝豆 パ°イップル	牛乳 ★マッシュマロサンド	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
18	土	あっさりスパゲティ		プリン バナナ	牛乳 お菓子	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
21	火	ハッシュドボーク		華風サラダ(しめじ入り) トマト ウイフルーツ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
22	水	小松菜と人参の みそ汁	コーンフ레이크チキン	ビーフンソテー じゃが芋の和風サラダ すいか	牛乳 お菓子	ゆかりごはん	牛乳 ウイフルーツ	ごはん
23	木	豚汁	鮭のさざれ焼	小松菜とひじきのカ レー風味和え バナナ	★ヨーグルトケーキ クラッカー	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
24	金	ポテトスープ	カニカマの豆腐焼き	かぼちゃとコーンのクリーム和え アスパラのごまあえ パ°イップル	牛乳 ★フルーツポンチ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
25	土	ちゃんぽん風うどん		ヨーグルト(ヤクルト元気) バナナ	牛乳 お菓子	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
27	月	玉葱のみそ汁	照り焼きのりチキン	ほうれん草ともやしのしょう油和え 粉吹芋 バナナ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
28	火	夏野菜のキーマカレー		南瓜のオープン焼 小松菜とツナの酢みそ和え ウイフルーツ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 オレンジ	○ ごはん
29	水	大豆とかぶのスープ	豚肉のつけ焼き	昆布と椎茸の佃煮 切干大根の梅サラダ オレンジ	牛乳 ★ごまごま豆腐パン	ごはん	牛乳 ウイフルーツ	ごはん
30	木	じゃが芋と油揚 げのみそ汁	鶏肉のさっぱり煮	おからサラダ(ズッキーニ) トマト バナナ	牛乳 ★かぼちゃケーキ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
31	金	もやしと高野豆 腐のみそ汁	タラの香味焼	ほうれん草と人参の磯和え マーボー大根 パ°イップル	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて

ください。○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。



【7月栄養価】	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	491kcal	18.6g	15.9g	1.3g
◎3～5歳児	425kcal	19.2g	18.4g	1.6g