

給食だより

湿度が高くなるこの季節は、カビや細菌が活発に活動を始め、食中毒が起こりやすくなります。そのため食品の保存・賞味期限等に注意し、食中毒防止に努めましょう。



食中毒予防の4原則

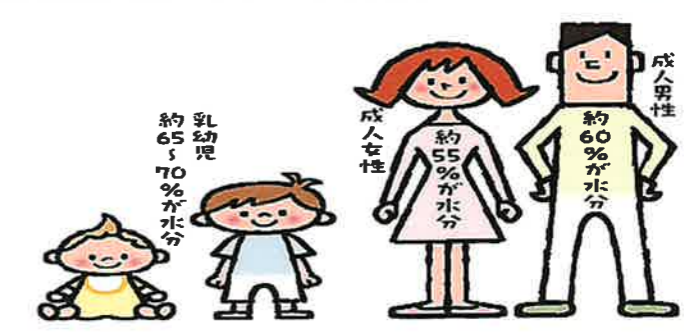
- ① 菌を持ち込まない
調理前や盛り付け前、トイレ後などの手洗いをしっかりと行います。(石鹸で二度洗いすると、より効果的です。)
- ② 菌をつけない
盛り付け時や調理済み食品には素手で触れないようにします。おにぎりやサンドウィッチを作る時には、ラップや使い捨ての調理用手袋を使いましょう。
- ③ 菌を増やさない
菌は時間の経過とともに増殖するので、調理後はなるべく早く食べきるようにしましょう。
- ④ 菌をやっつける
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚は中心部までしっかり熱を通しましょう。電子レンジで再加熱すると、なお安心です。また、調理器具にも付着することがあるので、生ものを調理した後は、洗剤でよく洗い、煮沸やアルコールなどで消毒しましょう。

日付	中期 献立名	後期 献立名	材料
1日 15日	白粥：豚そぼろ煮 ほうれん草煮 玉ねぎ汁	軟飯：豚肉のトマト煮 野菜の青のり和え 玉ねぎの味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・トマト・醤油（後期） キャベツ・ほうれん草・人参・青のり・醤油 玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
2日 16日	白粥・たらのだし煮 かぼちゃ煮 豆腐汁	軟飯・たら煮 かぼちゃと人参煮 豆腐の味噌汁（果物）	たら・醤油・みりん（後期） かぼちゃ・人参・醤油 豆腐・麩・味噌・鰹節・昆布
3日 17日	白粥・鶏肉のくず煮 かぶ煮 キャベツ汁	軟飯・鶏肉の照り焼き かぶとほうれん草煮 キャベツの味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・みりん（後期） かぶ・ほうれん草・醤油・きび砂糖 キャベツ・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布
4日 18日	白粥・鮭のだし煮 キャベツ煮 小松菜汁	軟飯・鮭焼き キャベツと人参の煮物 小松菜の味噌汁（果物）	鮭・醤油（後期） キャベツ・人参・醤油・みりん 小松菜・玉ねぎ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
5日 19日	白粥・鶏肉のハンバーグ マッシュポテト 豆腐汁	軟飯・ハンバーグ マッシュポテト 豆腐の味噌汁（果物）	豚挽き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・醤油・きび砂糖（後期） じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・塩 豆腐・麩・味噌・鰹節・昆布
6日 20日	白粥・豆腐煮 ブロッコリー煮 大根汁	軟飯・豆腐の挽肉あんかけ キャベツとブロッコリー煮 大根の味噌汁（果物）	豆腐・鶏挽肉・醤油・片栗粉（後期） キャベツ・ブロッコリー・人参・醤油 大根・人参・麩・味噌・鰹節・昆布
8日 22日	白粥・じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草煮 かぶ汁	軟飯・肉じゃが ほうれん草のお浸し かぶの味噌汁（果物）	じゃが芋・牛肉・玉ねぎ・人参・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・醤油 かぶ・麩・味噌・鰹節・昆布
9日 23日	白粥・赤魚の味噌煮 さつま芋煮 すまし汁	軟飯・赤魚の西京焼き さつま芋と人参煮 すまし汁（果物）	赤魚・味噌・みりん（後期） さつま芋・人参・醤油・みりん 豆腐・三つ葉・醤油・鰹節・昆布
10日 24日	白粥・鶏のそぼろ煮 キャベツ煮 もやし汁	軟飯・肉団子 お浸し もやしの味噌汁（果物）	鮭・醤油・みりん（後期） ほうれん草・人参・醤油 大根・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布
11日	白粥・たら煮 かぶ煮あんかけ なす汁	軟飯・たら煮 かぶ煮挽肉あんかけ なすの味噌汁（果物）	たら・醤油・みりん（後期） かぶ・豚挽き肉・人参・醤油・片栗粉 なす・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
12日 26日	白粥・鶏肉と人参煮 ひきわり納豆 ほうれん草煮 玉ねぎ汁	軟飯・鶏肉と人参煮 ひきわり納豆 ほうれん草のお浸し 玉ねぎの味噌汁（果物）	鶏肉・人参・醤油・みりん（後期） ひきわり納豆 ほうれん草・醤油 玉ねぎ・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布
13日 27日	白粥・豆腐煮 キャベツ煮 かぼちゃ汁	軟飯・豆腐煮 しらす和え かぼちゃの味噌汁（果物）	豆腐・醤油（後期） キャベツ・人参・しらす・醤油 かぼちゃ・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
25日 誕生会	白粥：肉団子 しらす煮 すまし汁	わかめご飯 肉団子 しらす入りお浸し すまし汁（果物）	白米・わかめ 鶏ひき肉・豚挽き肉・玉ねぎ・トマトソース（後期） キャベツ・しらす・ほうれん草・醤油 豆腐・麩・醤油・鰹節・昆布
29日	白粥・かぶとツナ煮 なす煮 チンゲン菜汁	軟飯・かぶとツナのミルク煮 なすと人参煮 チンゲン菜の味噌汁（果物）	かぶ・ツナ缶・人参・牛乳・塩（後期） なす・人参・醤油・みりん チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
30日	白粥・赤魚のだし煮 ふかし芋 大根汁	軟飯・赤魚煮 つぶしさつま芋 大根の味噌汁（果物）	赤魚・醤油・みりん（後期） さつま芋・コーン・人参・塩 大根・人参・ねぎ・味噌・鰹節・昆布



熱中症に気をつけて！

ムシムシする梅雨時期の熱中症は意外と多いです。子どもの体の水分量は大人より多く（下記参照）多くの水分を必要とします。のどが渴いたことに気付かない子や言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう、気をつけていきましょう。



※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
◎献立は食材の都合により変更することがあります。



令和8年 6月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材ー赤魚・しらす・人参・じゃが芋・丘ひじき・かぶ・三つ葉・きゅうり・アスパラガス
おくら・絹さや・ぜんまい・筍・チンゲン菜・さくらんぼ・メロン・梅・河内晩柑・すいか

日付	献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
1日 15日	豚肉のトマトソースソテー シルバーサラダ きのこの味噌汁・果物	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマトケチャップ 春雨・玉葱・人参・ハム・コーン・きゅうり・ノンエッグマヨ 舞茸・しめじ・えのき・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	1日 フルーツポンチ 塩せんべい	エネルギー427キロカロリー 蛋白質13.6g 脂質10.0g/食塩相当量2.4g	15日 わかめ玄米ご飯 牛乳	エネルギー567キロカロリー 蛋白質18.7g 脂質14.2g/食塩相当量2.4g
2日 16日	赤魚の粕漬け焼き 切り干し大根煮 根菜汁・果物	赤魚・酒粕・塩 切り干し大根・豚肉・糸コン・人参・干し椎茸・ごぼう・帆立缶・醤油・みりん キャベツ・大根・人参・しめじ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	2日 いちごのスティックケーキ 牛乳	エネルギー481キロカロリー 蛋白質19.2g 脂質7.7g/食塩相当量1.2g	16日 焼きそば 牛乳	エネルギー517キロカロリー 蛋白質21.2g 脂質9.9g/食塩相当量1.8g
3日 17日	タンドリーチキン もやしのサラダ キャベツの味噌汁・果物	鶏肉・にんにく・プレーンヨーグルト・カレー粉・ケチャップ もやし・玉ねぎ・ハム・梅干し・ツナ缶 キャベツ・玉ねぎ・えのき・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	3日 菜飯玄米ご飯 牛乳	エネルギー488キロカロリー 蛋白質18.9g 脂質13.7g/食塩相当量2.4g	17日 ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー484キロカロリー 蛋白質19.2g 脂質16.7g/食塩相当量2.1g
4日 18日	鮭のムニエル ピーマンソテー アスパラの味噌汁・果物	鮭・バター・小麦粉・塩・パセリ ピーマン・人参・玉ねぎ・生しいたけ・豚肉・ピーマン・醤油・ニンニク アスパラ・玉ねぎ・しめじ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	4日 米粉のケーキ 牛乳	エネルギー532キロカロリー 蛋白質23.2g 脂質11.7g/食塩相当量2.5g	18日 米粉のクッキー 牛乳	エネルギー651キロカロリー 蛋白質26.5g 脂質14.8g/食塩相当量2.5g
5日 19日	★五目卵焼き マカロニサラダ なめこの味噌汁・果物	卵・ネギ・鶏ひき肉・人参・干し椎茸・塩・胡椒 マカロニ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ハム・きゅうり・コーン・ノンエッグマヨ なめこ・豆腐・ネギ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	5日 豆乳プリン 揚げせんべい	エネルギー494キロカロリー 蛋白質16.7g 脂質15.1g/食塩相当量1.4g	19日 非常食 (保存水・ビスケット)	エネルギー556キロカロリー 蛋白質16.1g 脂質9.9g/食塩相当量1.3g
6日 20日	ポークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ 麦茶・果物	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・カレールー キャベツ・ブロッコリー・人参・コーン 麦茶	6日 みかんゼリー 醤油せんべい	エネルギー406キロカロリー 蛋白質10.5g 脂質7.1g/食塩相当量1.1g	20日 りんごゼリー 塩せんべい	エネルギー409キロカロリー 蛋白質9.8g 脂質9.2g/食塩相当量1.0g
8日 22日	肉じゃが 笹かまの天ぷら ふのりの味噌汁・果物	牛肉・玉ねぎ・糸コン・じゃが芋・人参・絹さや・醤油・きび砂糖 笹かま・小麦粉・菜種油 ふのり・玉ねぎ・エノキ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	8日 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー650キロカロリー 蛋白質22.6g 脂質19.9g/食塩相当量2.5g	22日 冷やしうどん 牛乳	エネルギー636キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質16.0g/食塩相当量2.6g
9日 23日	ぶりの西京焼き 丘ひじきの胡麻和え 豆腐と麩のすまし汁・果物	ぶり・味噌・みりん 丘ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・すりごま・醤油・キビ砂糖 豆腐・花麩・なると・三つ葉・醤油・鰹節・昆布	9日 牛そぼろ玄米ご飯 牛乳	エネルギー649キロカロリー 蛋白質28.6g 脂質20.5g/食塩相当量2.5g	23日 ★デニッシュパン 牛乳	エネルギー643キロカロリー 蛋白質27.3g 脂質26.7g/食塩相当量2.5g
10日 24日	ミートローフ グリーンサラダ もやしの味噌汁・果物	合挽肉・玉ねぎ・人参・チーズ・ピーマン・塩・胡椒・ケチャップ・ノンエッグマヨ キャベツ・アスパラ・きゅうり・コーン・酢・塩・きび砂糖・菜種油 もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	10日 みかん寒天 牛乳	エネルギー493キロカロリー 蛋白質18.5g 脂質15.2g/食塩相当量1.5g	24日 梅としらすの玄米ご飯 牛乳	エネルギー599キロカロリー 蛋白質24.8g 脂質16.4g/食塩相当量2.5g
11日	かじきのピザ風 春雨サラダ レタスの味噌汁・果物	かじき・玉ねぎ・ケチャップ・チーズ 春雨・人参・きゅうり・ハム・コーン・白ごま・醤油・酢・キビ砂糖 レタス・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布	11日 ★おからケーキ 牛乳	エネルギー642キロカロリー 蛋白質20.7g 脂質25.9g/食塩相当量2.5g		
12日 26日	筑前煮 オクラ納豆 チーズ 小松菜の味噌汁・果物	鶏肉・ごぼう・こんにゃく・干し椎茸・里芋・筍・人参・醤油・みりん ひきわり納豆・おくら・ごま プロセスチーズ 小松菜・玉ねぎ・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	12日 ガトーショコラ 牛乳	エネルギー536キロカロリー 蛋白質19.4g 脂質13.2g/食塩相当量1.9g	26日 ホットドック 牛乳	エネルギー640キロカロリー 蛋白質23.2g 脂質25.4g/食塩相当量2.4g
13日 27日	(27日)牛丼 おなか和え 豆腐の味噌汁・果物	牛肉・玉ねぎ・糸コン・生姜・醤油・きび砂糖 キャベツ・ほうれん草・きゅうり・人参・鰹節・醤油 豆腐・わかめ・ネギ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	13日 午前保育 持ち帰り給食		27日 ぶどうゼリー 塩せんべい	エネルギー444キロカロリー 蛋白質15.8g 脂質9.0g/食塩相当量1.9g
25日 誕生会	五目おこわ 肉団子 しらす入りお浸し 若竹汁・果物	もち米・玄米・干し椎茸・人参・油揚げ・いんげん 豚挽き肉・玉ねぎ・パン粉・片栗粉・ケチャップ・ソース キャベツ・ほうれん草・しらす・アスパラ・人参・醤油 筍・わかめ・絹さや・醤油・鰹節・昆布	25日 さくらんぼゼリー 醤油せんべい	エネルギー423キロカロリー 蛋白質17.5g 脂質11.5g/食塩相当量1.9g	6月アレルギー対応食 ＜昼食＞ 6/5と6/19 五目卵焼き → チーズハン バーグ(豚挽き肉・玉葱・パン粉・チーズ) ＜おやつ＞ 6/11 おからケーキ → ホットケーキ 6/23 デニッシュパン → コーンパン	
29日	グラタン 和風スパゲッティ チンゲン菜の味噌汁・果物	マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・ツナ缶・ホワイトソース・牛乳・チーズ スパゲッティ・人参・しめじ・竹輪・ねぎ・刻み海苔・醤油 チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	29日 混ぜご飯 牛乳	エネルギー624キロカロリー 蛋白質21.4g 脂質18.4g/食塩相当量2.5g		
30日	鯖の竜田揚げ 野菜の海苔和え グリーンスープ・果物	鯖・生姜・ニンニク・醤油・片栗粉・菜種油 キャベツ・丘ひじき・アスパラ・人参・醤油・海苔 グリーンピース・ホワイトソース・牛乳・生クリーム・塩・こしょう	30日 クラッシュゼリー 塩せんべい	エネルギー649キロカロリー 蛋白質21.4g 脂質18.4g/食塩相当量2.4g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎★印は卵アレルギー除去対象のメニューです。アレルギー対応食は右下の欄をご覧ください。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定

果物はすいかで計算

