

令和7年6月分予定献立のお知らせ(3歳児以上)

山形市保育育成課

日 曜	昼 食	主 な 食 品	午後のおやつ
2 月	肉じゃが 冷奴 グレープフルーツ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにやく しいたけ 油 砂糖 グリーンピース 豆腐 削り節 バイン缶 クリームチーズ クラッカー	* バインチーズクラッカー 牛乳
3 火	冷麦 キスとかぼちゃの天ぷら ヨーグルト	冷麦 砂糖 ねぎ きす かぼちゃ 小麦粉 卵 油 メロン	メロン 牛乳
4 水	はんぺん入りオムレツ トマト添え 山菜汁 パナナ	卵 はんぺん グリーンピース 油 トマト 豚肉 山菜 なめこ 豆腐 油揚げ みそ	菓子 牛乳
5 木	とり肉の照り焼き アスパラ添え ミネストローネ パナナ	とり肉 砂糖 油 アスパラガス マヨネーズ ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ さやいんげん トマト缶	菓子 牛乳
6 金	みそトンテキ おかかあえ ところてん オレンジ	豚肉 にんにく しょうが みそ 砂糖 油 ほうれん草 もやし 削り節 とところてん パン 牛乳 卵 バター	* フレンチトースト 牛乳
7 土	わかめ入り豆腐スープ 磯納豆 パナナ	豚肉 豆腐 わかめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 油 納豆 のり	菓子 牛乳
9 月	ブルコギ 和風サラダ バイナップル	牛肉 にんにく 油 玉ねぎ にんじん しいたけ もやし ビーマン みそ 砂糖 ごま キャベツ 粒コーン マヨネーズ パン いちごジャム	* サンドイッチ 牛乳
10 火	魚とじゃがいもの炊き合わせ ナムル パナナ	魚 しょうが 砂糖 じゃがいも ほうれん草 もやし 油 ごま ホットケーキミックス 卵 牛乳 チョコ	* 時計の蒸しケーキ 牛乳
11 水	うどん肉みそソース フルーツヨーグルトあえ	うどん 油 合挽肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 砂糖 みそ でん粉 きゅうり トマト ヨーグルト フルーツミックス缶 パナナ	菓子 牛乳
12 木	あじフライ 磯あえ添え さやいんげんの煮物 白桃缶	あじ 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 のり さやいんげん にんじん こんにやく 豚肉 砂糖	菓子 牛乳
13 金	とり肉のトマトソースかけ きゅうり添え 豆腐スープ りんごゼリー	とり肉 小麦粉 油 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ トマト缶 砂糖 でん粉 きゅうり マヨネーズ 豆腐 わかめ マカロニ ごま	* ごまごまマカロニ 牛乳
14 土	豚汁 焼きたらこ チーズ オレンジ	豚肉 豆腐 じゃがいも にんじん ねぎ こんにやく ごぼう みそ たらこ チーズ	菓子 牛乳
16 月	ジャーチャン豆腐 ごまかけ パナナ	豚肉 生揚げ しいたけ たけのこ キャベツ にんじん ねぎ しょうが にんにく 油 砂糖 みそ でん粉 小松菜 もやし ごま 杏仁豆腐 フルーツミックス缶	* 杏仁フルーツ 牛乳
17 火	とり肉のカレー焼き きゅうり添え ジャーマンポテト バイナップル	とり肉 玉ねぎ 小麦粉 油 きゅうり みそ マヨネーズ じゃがいも ベーコン バター	菓子 牛乳
18 水	ひれかつ キャベツ添え ひじきの煮物 オレンジ	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ ひじき にんじん 油揚げ こんにやく さつま揚げ 砂糖	練乳バターパン 牛乳
19 木	冷やし中華 パナナ	中華めん 油 とり肉 ねぎ しょうが ハム 卵 もやし きゅうり 砂糖 のり トマト ムースベースみかん 牛乳	* みかんムース 牛乳
20 金	魚のみそ煮 煮わかめ添え けんちん汁 ラ・フランスゼリー	魚 しょうが みそ 砂糖 わかめ 小松菜 にんじん 豆腐 油 小麦粉 牛乳 卵 長いも 魚肉ソーセージ 桜えび キャベツ ねぎ 青のり 削り節	* お好み焼き 牛乳
21 土	炒りどり つくだ煮 パナナ	とり肉 砂糖 しいたけ じゃがいも にんじん ごぼう こんにやく たけのこ 油 ひじき	菓子 牛乳
23 月	中華うま煮 わかめのみそ汁 パナナ	豚肉 しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ビーマン しいたけ 油 砂糖 でん粉 わかめ えのきたけ ねぎ みそ パン きな粉	* きなこパン 牛乳
24 火	酢豚 じゃこあえ ももゼリー	豚肉 しょうが でん粉 油 じゃがいも 玉ねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ 砂糖 ほうれん草 もやし しらす	菓子 牛乳
25 水	魚のチーズピカタ きゅうり添え 煮浸し パナナ	魚 小麦粉 卵 パセリ 粉チーズ 油 きゅうり マヨネーズ 小松菜 麴 油揚げ 削り節	菓子 牛乳
26 木	とり肉のみそ焼き トマト添え パンプキンサラダ メロン	とり肉 にんにく しょうが みそ 砂糖 油 トマト かぼちゃ きゅうり ハム 粒コーン マヨネーズ ヨーグルト	バウムクーヘン 牛乳
27 金	えびときのこのトマトスパゲティ チンゲンサイのスープ オレンジ	スパゲティ 油 ベーコン 玉ねぎ バター えび エリンギ えのきたけ しめじ トマト缶 チンゲンサイ 豆腐 にんじん コーンフレーク 牛乳	* コーンフレークのミルクかけ 麦茶
28 土	豚肉と野菜の中華炒め ポイルささかま パナナ	豚肉 ねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 油 でん粉 ささかま	菓子 牛乳
30 月	パンプキンカレー 三色ひたし パイナップル	豚肉 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 油 カレールウ 牛乳 ほうれん草 もやし にんじん 削り節	ロールパン 飲むヨーグルト
行事用	メンチカツ キャベツ添え 華風スープ フルーツキャロットゼリー	合挽肉 玉ねぎ 油 クリームコーン 卵 小麦粉 パン粉 キャベツ わかめ えのきたけ もやし しいたけ	みかんクレープ 牛乳

※ 保育園の行事、材料購入等の都合で献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※ 行事用とは、お誕生会などの行事の時の献立です。

※ 山形市では地産地消を推進しています。食材はできるだけ山形産のものを取り入れています。 ※ *は手作りのおやつです。

<平均給与栄養量> エネルギー 400kcal たん白質 19.5g 脂質 17.7g カルシウム 288mg 食塩相当量 1.8g

*** 手軽に作れるメニュー ***

ジャーマンポテト (子ども4人分)

ベーコンのうま味がじゃがいもの美味しさを引き立てます。

<材料>

じゃがいも 140g
玉ねぎ 40g
ベーコン 20g
油 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
バター 小さじ1弱

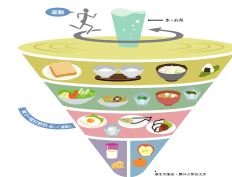
<作り方>

- 1 ベーコンは5mm幅の短冊切り、じゃがいもは7～8mm幅のいちょう切り、玉ねぎはスライスする。
- 2 じゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてゆでる。ゆで上がった後水気を切る。
- 3 フライパンに油をひき、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- 4 3にじゃがいもを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえ、バターを加えてあえる。

減塩をこころがけましょう

味が物足りないときはお酢、ゆずやレモンなどの柑橘類を加えましょう。酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。柑橘類を使用することで、香りも楽しむことができます。

例：焼き魚にレモンの搾り汁をかける など



主食・副菜・野菜を
そろえて朝ごはんを
たべましょう。

令和7年7月分予定献立のお知らせ(3歳以上児)

			山形市保育育成課
日	曜	昼 食	午後のおやつ
1	火	麻婆なす 豆腐スープ パナナ	菓子 牛乳
2	水	魚とがんもの炊き合わせ マカロニサラダ メロン	菓子 牛乳
3	木	とり肉の唐揚げ キャベツ添え ラタトゥイユ 乳酸菌飲料	かぼちゃマフィン 牛乳
4	金	サラダうどん セタゼリー	*フルーツヨーグルトあえ 牛乳
5	土	鶏汁 ポイルウインナー パナナ	菓子 牛乳
7	月	チンジャオロウスウ わかめサラダ パナナ	*サンドイッチ 牛乳
8	火	魚の香焼き きゅうり添え かぼちゃ含め煮鶏あんかけ メロン	*桃チーズクラッカー 牛乳
9	水	スパゲティミートソース 華風スープ ラ・フランスゼリー	菓子 牛乳
10	木	チーズオムレツ オクラ添え 五目きんぴら すいか	*フライドポテト 牛乳
11	金	豚肉のごまみそ焼き トマト添え ひじきといんげんの煮物 もも缶	菓子 牛乳
12	土	肉だんごのスープ おかか納豆 オレンジ	菓子 牛乳
14	月	豚丼風 ナムル パナナ	*きなこパン 牛乳
15	火	冷やし中華 ヨーグルト	*とうもろこし 牛乳
16	水	豚肉の生姜焼き きゅうり添え ぜんまいの煮物 メロン	菓子 牛乳
17	木	魚のかば焼き かぼちゃの素揚げ おかかあえ パナナ	*コーンフレークのミルクかけ 麦茶
18	金	タンドリーチキン ゆでいんげん ねぎまスープ オレンジ	*みたらしまカロニ 牛乳
19	土	ベーコンと野菜のソテー つくだ煮 パナナ	菓子 牛乳
22	火	中華うま煮 中華スープ ぶどうゼリー	菓子 牛乳
23	水	チキンカツ 磯あえ ミネストローネ アップルシャーベット	ブチウインナーパン 飲むヨーグルト
24	木	豚肉の朝鮮焼き きゅうり添え 涼伴三糸 パナナ	*枝豆 牛乳
25	金	魚のムニエル トマト添え 洋風きんぴら すいか	*チーズ入りケーキ 牛乳
26	土	ビーフンソテー ポイルささかま パナナ	菓子 牛乳
28	月	夏野菜のカレー トマト パナナ	*とうもろこし 牛乳
29	火	冷麦 キスとなすの天ぷら ももゼリー	*いちごムース 牛乳
30	水	ツナオムレツ きゅうり添え なすのみそ炒め パナナ	菓子 牛乳
31	木	とり肉のチーズ焼き ゆでいんげん みそけんちん汁 オレンジ	パウムクーヘン 牛乳
行事用		くまさんジャージャーめん わかめスープ パナナ	プリン 牛乳

※ 保育園の行事、材料購入等の都合で献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※ 行事用とは、お誕生会などの行事の時の献立です。
※ 山形市では地産地消を推進しています。食材はできるだけ山形産のものを取り入れています。 ※ *は手作りのおやつです。
＜平均給与栄養量＞ エネルギー 401kcal たん白質 18.9g 脂質 18.2g カルシウム 286mg 食塩相当量 1.9g

減塩をこころがけましょう
～うす味でおいしく食べるコツ～

焼き目をつけて焼くことで、香ばしい香りがしてきます。「焼き」の香ばしい香りによって使用する調味料の量が減るなど、減塩効果につながります。



＜材料＞
ツナ缶(油漬) 45g
木綿豆腐 45g
卵 1/2個
ねぎ 45g
水菜 15g
だし汁 400ml
しょうゆ 大さじ1/2
食塩 少々
こしょう 少々

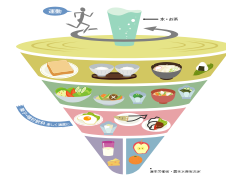
まぐろの代わりにツナ缶を使って、お手軽に作れます。

*** 手軽に作れるメニュー ***

ねぎま汁 (子ども3人分)

＜作り方＞

1. 木綿豆腐は1cm角、ねぎは小口切り、水菜は2～3cmの長さに切る。ツナ缶は油を切り、卵は割って、溶いておく。
2. 鍋にだし汁、ツナ缶、水菜、塩を加えて煮る。
3. 2に豆腐、しょうゆ、こしょうを加えて、さらに煮る。
4. ねぎを加えて、最後に卵を流し入れてひと煮する。



主食・副菜・主菜を
そろえて手軽に
バランスよく
朝ごはんを
たべましょう。

令和7年8月分予定献立のお知らせ(3歳児以上)

日 曜		昼 食	主 な 食 品	山形市保育育成課 午後のおやつ
1	金	みそトンテキ グリーンポテト 五目きんぴら メロン	豚肉 にんにく しょうが みそ 砂糖 油 じゃがいも 青のり ごぼう れんこん にんじん こんにやく ごま バイン缶 クリームチーズ クラッカー	* バインチーズクラッカー 牛乳
2	土	わかめ入り豆腐スープ オクラ納豆 パナナ	豚肉 豆腐 わかめ 玉ねぎ にんじん 小松菜 油 納豆 オクラ	菓子 牛乳
4	月	肉じゃが 冷奴 パナナ	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しいたけ こんにやく 油 砂糖 グリンピース 豆腐 削り節 パン きな粉	* きなこパン 牛乳
5	火	魚の照り焼き オクラ添え タ顔のそぼろあんかけ すいか	魚 しょうが 油 オクラ マヨネーズ タ顔 とり挽肉 玉ねぎ にんじん でん粉 マカロニ ごま 砂糖	* ごまごまマカロニ 牛乳
6	水	ひれかつ トマト添え いんげんのごまみそあえ パナナ	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 トマト さやいんげん にんじん 砂糖 みそ ごま	菓子 牛乳
7	木	うどん肉みそソース オレンジ	うどん 油 合挽肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 砂糖 みそ でん粉 きゅうり トマト ホットケーキミックス 卵 牛乳	* ホットケーキ 牛乳
8	金	ポテト入りオムレツ キャベツ添え ひじきの煮物 りんごゼリー	じゃがいも 卵 牛乳 チーズ ビーマン ベーコン 油 バター キャベツ ひじき にんじん 油揚げ こんにやく さつま揚げ 砂糖 メロン	メロン 牛乳
9	土	ワンタンスープ 鮭そぼろ パナナ	ワンタンの皮 豚肉 もやし ねぎ しいたけ にんじん 小松菜 油 鮭	菓子 牛乳
12	火	牛丼風 たたききゅうり 乳酸菌飲料	牛肉 にんじん 玉ねぎ こんにやく しいたけ 油 砂糖 グリンピース きゅうり わかめ	菓子 牛乳
13	水	麻婆豆腐 おかかあえ パナナ	豆腐 豚挽肉 にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ 油 みそ でん粉 小松菜 もやし 削り節	菓子 牛乳
14	木	もろこしカレー 華風ひたし 白桃缶	豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも 粒コーン にんにく 油 カレールウ 牛乳 わかめ キャベツ 砂糖	菓子 牛乳
15	金	とり肉の香焼き トマト添え 中華スープ ぶどうゼリー	とり肉 玉ねぎ にんにく 油 トマト 豆腐 ねぎ えのきたけ にんじん	バウムクーヘン 牛乳
16	土	炒りどり つくだ煮 チーズ オレンジ	とり肉 砂糖 しいたけ じゃがいも にんじん ごぼう こんにやく 油 ひじき チーズ	菓子 牛乳
18	月	ジャーチャン豆腐 オクラの酢の物 パナナ	豚肉 生揚げ しいたけ たけのこ なす ビーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく 油 砂糖 みそ でん粉 オクラ わかめ 杏仁豆腐 フルーツミックス缶	* 杏仁フルーツ 牛乳
19	火	魚の西京焼き かぼちゃの含め煮添え 磯あえ オレンジ	魚 砂糖 みそ マヨネーズ ごま 油 かぼちゃ 小松菜 もやし のり パン いちごジャム チーズ	* サンドイッチ 牛乳
20	水	とり肉のカレー南蛮漬け きゅうり添え 豆腐スープ ももゼリー	とり肉 でん粉 油 玉ねぎ にんじん ビーマン 砂糖 きゅうり マヨネーズ 豆腐 わかめ 米粉 ツナ缶 ニラ	* チヂミ 牛乳
21	木	千草焼き トマト添え なすのみそ炒め パナナ	卵 ちくわ にんじん ねぎ しいたけ 油 トマト 豚挽肉 なす 玉ねぎ みそ 砂糖 でん粉	菓子 牛乳
22	金	冷やし中華 黄桃缶	中華めん 油 とり肉 ねぎ しょうが ハム 卵 もやし きゅうり 砂糖 のり トマト ムーススペースみかん 牛乳	* みかんムース 牛乳
23	土	豚肉と野菜の中華炒め ボイルささかま パナナ	豚肉 ねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ 油 でん粉 ささかま	菓子 牛乳
25	月	パンプキンカレー 三色ひたし パナナ	豚肉 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 油 カレールウ 牛乳 モロヘイヤ もやし 削り節 枝豆	* 枝豆 牛乳
26	火	酢豚 じゃこあえ フルーツキャロットゼリー	豚肉 しょうが でん粉 油 じゃがいも 玉ねぎ たけのこ にんじん ビーマン しいたけ 砂糖 小松菜 もやし しらす	菓子 牛乳
27	水	きのこトマトのスパゲティ チンゲン菜のスープ オレンジ	スパゲティ 油 玉ねぎ えのきたけ しめじ なす トマト缶 ベーコン バター チンゲン菜 豆腐 にんじん コーンフレーク 牛乳	* コーンフレークミルクかけ 麦茶
28	木	とり肉のごまみそ焼き きゅうり添え さやいんげんの煮物 パナナ	とり肉 みそ 砂糖 ごま 油 きゅうり マヨネーズ さやいんげん にんじん こんにやく 豚肉	バターロール 飲むヨーグルト
29	金	魚と生揚げの炊き合わせ 和風サラダ ブルーン	魚 しょうが 砂糖 生揚げ さやえんどう キャベツ にんじん 粒コーン マヨネーズ	バナナスティックケーキ 牛乳
30	土	豚汁 焼きたらこ パナナ	豚肉 豆腐 じゃがいも にんじん ねぎ こんにやく ごぼう みそ たらこ	菓子 牛乳
行事用		カレーコロッケ トマト添え わかめのみそ汁 アップルシャーベツ	合挽肉 たまねぎ ビーマン にんじん じゃがいも 小麦粉 卵 パン粉 油 トマト わかめ えのきたけ ねぎ みそ	いちごクレープ 牛乳

※保育園の行事、材料購入等の都合で献立を変更することがあります。ご了承下さい。※行事用とは、お誕生会などの行事の時の献立です。※ *は手作りのおやつです。

※山形市では地産地消を推進しています。食材はできるだけ山形産のものを取り入れています。

<平均給与栄養量> 1人分 - 399kcal たん白質18.9g 脂質17.9g カルシウム298mg 食塩相当量 1.7g

*** 手軽に作れるメニュー ***

オクラの酢の物 (子ども4人分)

季節の野菜をさっぱりいただけます。

減塩をこころがけましょう

～うす味でおいしく食べるコツ～

旬の食材を選ぶようにしましょう。今の時期は、トマト、きゅうり、ナスなどの夏野菜がおすすです。新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても、食材そのもののおいしさを楽しむことができます。トマトは、スープなど加熱することでうま味成分が増し減塩効果にもつながります。



<材 料>
オクラ 80g
乾燥わかめ 3g
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1/4
塩 少々

- <作り方>
- 1 乾燥わかめは水でもどし、水けを切る。
 - 2 オクラはヘタとがくを落とし、塩少々(分量外)をまぶし、こすり合わせてうぶ毛を取る。
 - 3 オクラを熱湯でゆでて水にとり、水けを切って小口切りにする。
 - 4 調味料を全て混ぜ合わせ、1、3を合わせて調味料と和える。



主食・副菜・主菜を
どうえて手軽に
バランスよく
朝ごはんを
たべましょう。