

令和8年度 郡山市保育課

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
 ★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。
 ★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。

7月のこんだて



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日	献立				黄色の食品		赤色の食品		緑色の食品		栄養価	
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる 食品	血や肉となる 食品	体の調子を 整える食品	3歳以上		3歳未満		
		主食	おかず					エネルギー	エネルギー			
								たんぱく質	たんぱく質			
		炭水化物	炭水化物									
1 15 29 水	麦茶 ウエハース	ごはん	豚肉の三味焼き きゅうりの中華和え みそ汁(おくら、じゃがいも、人参、豆腐) キウイフルーツ	牛乳 ミニドーナツ	砂糖 油 ごま油 じゃがいも 精白米	豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	葱 生姜 きゅうり オクラ 人参 キウイフルーツ	590 kcal 20.4 g 21.7 g 76.0 g 2.0 g	481 kcal 16.4 g 18.4 g 60.9 g 1.7 g			
2 16 30 木	麦茶 せんべい	ごはん	親子煮 お浸し みそ汁(かぼちゃ、玉葱) オレンジ	牛乳 スティックタルト	砂糖 精白米	鶏肉 だし(かつお) 鶏卵 かぼこ かつお節 煮干し 牛乳	人参 玉葱 椎茸 グリーンピース 小松菜 もやし かぼちゃ オレンジ	547 kcal 20.4 g 17.9 g 73.7 g 2.2 g	439 kcal 16.5 g 14.3 g 59.7 g 1.9 g			
3 17 31 金	麦茶 ビスケット	ごはん	ギョウザ 春雨サラダ みそ汁(玉葱、じゃがいも) キウイフルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	春雨 マヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス 黒砂糖 油 精白米	ギョウザ ハム 煮干し 牛乳 鶏卵	きゅうり 人参 玉葱 キウイフルーツ	588 kcal 15.7 g 18.4 g 88.9 g 2.2 g	485 kcal 12.5 g 16.9 g 70.2 g 1.8 g			
4 18 土	りんごジュース	うどん	カレーうどん(人参、葱、もやし、玉葱、豚ひき肉) さつまいもの甘煮 ミートボール バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 さつまいも 砂糖 うどん	豚肉 だし(かつお) ミートボール 牛乳	人参 葱 もやし 玉葱 レモン バナナ	539 kcal 17.6 g 12.7 g 87.6 g 3.2 g	452 kcal 13.9 g 10.2 g 76.6 g 2.4 g			
6 月	麦茶 せんべい	ごはん	いわしの生姜煮 なすとピーマンのみそ炒め みそ汁(わかめ、じゃがいも) オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし	油 砂糖 じゃがいも 精白米	いわしの生姜煮 わかめ 煮干し 牛乳	なす ピーマン オレンジ とうもろこし	561 kcal 20.1 g 14.6 g 82.9 g 2.9 g	479 kcal 16.7 g 11.8 g 73.2 g 2.5 g			
7 火	麦茶 ビスケット	ごはん	星形ポテト たんざくサラダ すまし汁(豆腐、おくら 人参、そうめん、鶏肉) すいか	牛乳 七夕ゼリー	ポテト 油 砂糖 そうめん 精白米	ハム プロセスチーズ 鶏肉 牛乳 豆腐 だし(かつお)	きゅうり 大根 オクラ 人参 すいか	538 kcal 19.1 g 18.0 g 73.8 g 1.9 g	444 kcal 15.3 g 16.5 g 58.1 g 1.6 g			
火	麦茶 せんべい	ごはん	鶏肉のごまみそあえ お浸し みそ汁(玉葱、油揚げ) オレンジ	牛乳 じゃこトースト	片栗粉 油 黒砂糖 食パン マヨネーズ 精白米	鶏肉 かつお節 油揚げ 煮干し 牛乳 しらす干し あおのり	生姜 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参 もやし 玉葱 オレンジ	587 kcal 22.6 g 21.5 g 73.3 g 2.5 g	484 kcal 18.1 g 19.3 g 57.7 g 2.1 g			
8 22 水	麦茶 ウエハース	ごはん	夏野菜とひき肉のカレー ひじきサラダ 牛乳 キウイフルーツ	麦茶 グレーゼリー	じゃがいも 油 マヨネーズ 精白米	豚肉 ひじき 牛乳	人参 玉葱 なす ピーマン キャベツ コーン キウイフルーツ	560 kcal 16.6 g 20.1 g 77.5 g 2.1 g	456 kcal 13.4 g 17.1 g 62.1 g 1.8 g			
9 23 木	麦茶 せんべい	食パン	鶏肉の立田揚げ ポトフ フレンチサラダ	麦茶 アイスクリーム	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 食パン	鶏肉 プロセスチーズ ワインナーソーセージ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 みかん缶詰 しめじ	541 kcal 19.0 g 27.2 g 54.6 g 2.0 g	442 kcal 15.0 g 21.5 g 46.8 g 1.7 g			
10 24 金	麦茶 ビスケット	蒸し中華めん	冷やし中華 ギョウザ もやしのナムル グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ゆでとうもろこし せんべい	砂糖 油 ごま油 蒸し中華めん	焼き豚 わかめ ギョウザ 牛乳	きゅうり コーン トマト 人参 もやし キャベツ グレープフルーツ とうもろこし	582 kcal 21.6 g 12.8 g 96.7 g 2.7 g	496 kcal 17.3 g 12.4 g 80.3 g 2.2 g			
11 25 土	野菜ジュース	スパゲティ	ミートソーススパゲティ オムレツ 野菜スープ(チンゲン菜、人参、キャベツ) バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 スパゲティ	豚肉 パルメザンチーズ オムレツ 牛乳	ホールトマト 玉葱 グリーンピース チンゲン菜 人参 キャベツ バナナ	566 kcal 24.6 g 14.9 g 81.0 g 2.6 g	436 kcal 19.1 g 11.7 g 62.5 g 2.6 g			

13	27	一	月	麦茶 せんべい	ごはん	豆腐のチャンプルー 厚焼卵 いわしのつみれ汁(つみれ、ほうれん草、白菜、葱、人参) オレンジ	牛乳 肉まん	砂糖 精白米	豆腐 豚肉 かつお節 鶏卵 ひじき スキムミルク だし(かつお) いわしつみれ 牛乳	チンゲン菜 もやし ほうれん草 人参 白菜 葱 オレンジ	549 kcal 30.5 g 14.1 g 72.6 g 2.1 g	441 kcal 24.5 g 11.3 g 58.8 g 2.1 g
14	28	一	火	麦茶 ウエハース	ごはん	白身魚フライ フレンチサラダ みそ汁(わかめ、じゃがいも、玉葱) グレープフルーツ	麦茶 プリン・ア・ラ・モード	油 砂糖 じゃがいも 精白米	白身魚フライ ハム わかめ 煮干し 牛乳 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 グレープフルーツ バナナ	581 kcal 19.3 g 16.1 g 88.8 g 1.9 g	479 kcal 15.4 g 15.0 g 70.2 g 1.6 g



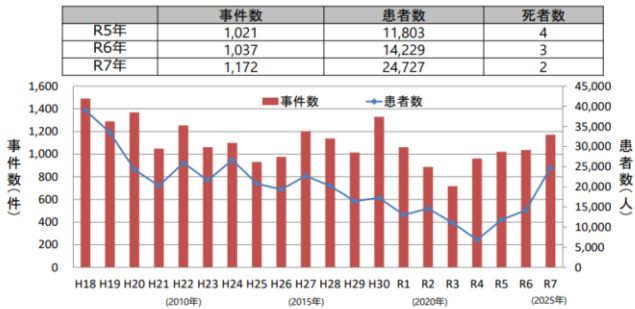
食中毒は年間を通して発生しています。食中毒の発生別に見ると、夏は細菌が多く、冬はウイルスが多くなる傾向があります。これからの季節は気温や湿度が高くなり、細菌が繁殖しやすくなりますので、ご家庭でも食中毒には気を付けましょう。

食中毒の発生状況

出典：厚生労働省

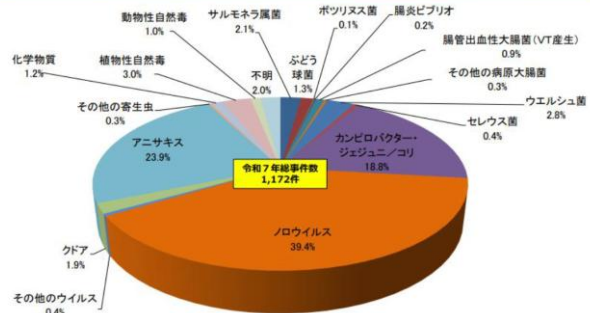
食中毒事件数・患者数の推移(全体)

令和5年以降、食中毒の事件数及び患者数はともに増加傾向に転じ、令和7年の食中毒患者数は、令和6年に比べて約1.7倍に増加しており、過去10年平均と比較しても例年以上に多かった。



令和7年食中毒発生状況の概要(食品衛生監視部会資料)より抜粋

病因物質別事件数発生状況(令和7年)



令和7年食中毒発生状況の概要(食品衛生監視部会資料)より抜粋

家庭での食中毒予防

出典：厚生労働省

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(保冷剤)などと一緒に

point 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら流して熱湯をかけておく

肉・魚を生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

湿めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

テイクアウト・出前等の食中毒予防

出典：農林水産省消費・安全政策課

テイクアウト・出前や宅配食材を楽しむために -食中毒予防のポイント-

気温や湿度が高くなると、食中毒のリスクが高まります。ご家庭で、テイクアウト・出前の食品を食べるときや食材の宅配を利用する時に、特に気をつけたいポイントをご紹介します。

☆早めに食べましょう

テイクアウト・出前をした食品は、持ち歩く時間を短くし、帰ったら早めに食べることが大切です。

☆室温で放置せず、適切な温度で保管しましょう

食中毒菌が増殖しやすい温度(約20℃~50℃)に置く時間を短くしましょう。すぐに食べる・調理することができないときは、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

☆宅配食材は、必要な量を購入しましょう

保冷が必要な食材を、冷蔵庫に大量に入れたり、長く庫外へ置くと、適切な温度管理ができなくなります。

☆しっかり手を洗いましょう

食べる前や調理の前には必ず手を洗い、食品に食中毒菌等を付けないことが大切です。

食中毒予防の3原則

つけない ふやさない やっつける



農林水産省消費・安全局食品安全政策課



食中毒の防止は手洗いです。

- 食中毒の防止は手洗いが重要です。調理の前後、帰宅時、食事前等、こまめに手を洗いましょう。
- 手洗いで洗い残しが多い部分の指先、手のひらのしわ、親指の付け根、手首、爪と皮膚の間、甘皮の部分です。しっかり、手を洗いましょう。