

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森
 食種名： 3歳以上児
 期間： 令和7年05月01日(木)～令和7年05月31日(土)



管理者	園長	責任者

	間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 木		豚豚・シュウマイ2個・中華スープ(にら卵)・パイン缶・ごはん	牛乳	ぶた肉/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/じゃがいも 塊茎 生/車糖 上白糖/サラダ油/しゅうまいの皮/水稲穀粒 精白米 うるち米	乾しいたけ 乾/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/さやえんどう 若ざや 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/にら 葉 生/パインアップル 缶詰	こいくち しょうゆ/米酢/トマトケチャップ/塩・こしょう/鶏がらだし/食塩/こしょう 黒粉	553 23.3 18.7
2 金		☆こどもの日給食 春巻き(市販品可)・トマト・いんげん・チーズ・味噌汁(玉葱・しめじ)・いちご・ごはん	牛乳・カステラ	豚ひき肉 生/かつお加工品 削り節/プロセスチーズ/いかなご 煮干し/普通牛乳	はるまきの皮/はるさめ 普通はるさめ 乾/ごま油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/薄力粉 1等/水稲穀粒 精白米 うるち米	乾しいたけ 乾/たけのこ 水煮缶詰/にら 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラックマッペもやし 生/トマト 果実 生/さやえんどう 若ざや 生/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/いちご 生	こいくち しょうゆ/米みそ 甘みそ	620 23.3 21.5
7 水		鯖の照り焼き・たけのこと根菜の煮物・みそ汁(豆腐/わかめ)・オレンジ・ごはん	麦茶・ヨーグルト・ごまめ	ますのすけ 焼き/木綿豆腐/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖/かたくちいわし 煮干し	車糖 上白糖/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/たけのこ 若茎 ゆで/ごぼう 根 生/だいいこん 根 皮つき 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/グリーンピース 冷凍/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ネーブル 砂じょう 生	こいくち しょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	478 28.9 12.8
8 木		焼肉・ポテトサラダ・味噌汁(麩・小松菜)・フルーツカクテル・ごはん	牛乳・クリームパン	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/焼きふん 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/こまつな 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉/パインアップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	735 27.7 23.1
9 金		麻婆豆腐・春雨サラダ・レバーの胡麻和え・にら玉スープ・パイン缶・ごはん	牛乳・おこのみ 焼き	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏副生物 肝臓 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/えび 加工品 干しえび/するめ いか 生	車糖 上白糖/ごま油/じゃがいもでん粉/はるさめ 普通はるさめ 乾/ごまいり/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/調合油	根深ねぎ 葉 軟白 生/グリーンピース 冷凍 生/乾しいたけ 乾/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/ブラックマッペもやし 生/きゅうり 果実 生/温州みかん 缶詰 果肉/にら 葉 生/パインアップル 缶詰/キャベツ 結球葉 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくち しょうゆ/鶏がらだし/米酢/固形ブイヨン/中濃ソース	593 25.3 18.3
12 月		鶏のから揚げ・ごま風・ひじきサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・バナナ・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/ごま/サラダ油(揚げ用)/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ごぼう 根 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	508 24.3 19.9
13 火	※16日の献立となります	カレー・ゆでたまご・大豆と小魚の栄養まんてん揚げ・ブロッコリー・パイン缶・ごはん	牛乳・ゼリー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/かたくちいわし 田作り/全粒 国産黄大豆 ゆで/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま いり/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/パインアップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース/こいくち しょうゆ	618 24.9 18.5
14 水		鮭の和風ムニエル・マカロニサラダ・味噌汁(いんげん・豆腐)・みかん缶・ごはん	牛乳・かぼちゃの蒸しケーキ	ぎんざけ 養殖 生/ロースハム/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	薄力粉 1等/調合油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米/プレミックス粉 ホットケーキ用	レモン 全果 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/さやえんどう 若ざや 生/温州みかん 缶詰 果肉/日本かぼちゃ 果実 生/ブルーベリー 乾	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	635 27.5 20.8
15 木		小松菜のスパゲティ・焼き魚(ししゃも)・コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ・コーン)・ヨーグルト・ごはん	牛乳・スキムきなこ 餡・せんべい	ベーコン/パルメザンチーズ/ししゃも 生干し 生/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	マカロニ・スパゲティ 乾/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	たまねぎ りん茎 生/こまつな 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/にんにく りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 軟一粒タイプ	塩・こしょう/固形ブイヨン	545 23.7 16

予 定 献 立 表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期 間： 令和7年05月01日(木) ～ 令和7年05月31日(土)



管理者	園 長	責任者

	間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
16 金	※遠足予定の為、雨天時は13日の献立となります 	親子煮・せん野菜 (キャベツ・人参・きゅうり)・みそ汁(わかめ・長葱)・パン缶・ごはん	牛乳・ハムチーズサンド	若鶏肉 もも 皮つき生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ロースハム/プロセスチーズ	調合油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米/うるち米/食パン/マーガリン 家庭用 有塩	にんじん 根 皮つき生/たまねぎ りん茎生/乾しいたけ 乾/ほうれんそう 葉 通年平均生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/パイナップル 缶詰	だし汁/こいくちしょうゆ/和風ドレッシングタイプ/オイル/米みそ 甘みそ	522 23.3 18
19 月		回鍋肉・トマト・そら豆・にら玉スープ・キウイフルーツ・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト・ごまめ	ぶた こま切れ/生揚げ/鶏卵 全卵 生/ヨーグルト 全脂無糖/かたくちいわし 煮干し	調合油/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米/うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/にんにく りん茎生/トマト 果実 生/そらまめ 未熟豆 生/にら 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生/パイナップル 缶詰	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/食塩/固形ブイヨン	492 27.7 14.9
20 火		おからナゲット・ひじきとほうれん草のサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・バナナ・ごはん	牛乳・ホットケーキイチゴ	豚ひき肉 生/おから 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/ごま/水稲穀粒 精白米/うるち米/プレミックス粉 ホットケーキ用/調合油	たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネックス/ほしひじき/ほうれんそう 葉 通年平均生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/バナナ 生/いちご 生	かつおだし 荒節/マヨネーズ 全卵型/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	635 24.3 25
21 水		煮魚・即席漬け・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・フルーツカクテル・ごはん	牛乳・ゆかりおにぎり	アラスカめぬけ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米/うるち米/水稲めし 精白米/うるち米	キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/西洋かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生/うめ 梅びしお	こいくちしょうゆ/食塩/米みそ 甘みそ	466 18.9 7
22 木		チキンカレー・もやしとハムとにんじんのナムル・小女子佃煮・オレンジ・ごはん	牛乳・ゼリー・チーズ	若鶏肉 もも 皮つき生/脱脂粉乳/ロースハム/いかなご づくだ煮/普通牛乳/プロセスチーズ	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/ごま油/ごま/水稲穀粒 精白米/うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラックマツペもやし 生/ネーブル 砂じょう 生	カレールーウ/精製塩 家庭用/鶏がらだし	596 21.7 20.6
23 金		炒り豆腐・ウィナー・お浸し(ほうれん草・キャベツ)・みそ汁(大根・油揚げ)・パン缶・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/ウィンナーソーセージ/かつお 加工品 削り節/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米/うるち米/ロールパン/マーガリン 家庭用 有塩	にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若さや 生/たまねぎ りん茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均生/キャベツ 結球葉 生/あまのり 焼きのり/だいこん 根 皮つき 生/パイナップル 缶詰	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	619 24 25.4
26 月		天ぷら(ちくわ、ササゲ)・酢の物・味噌汁(キャベツ・油揚げ)・ヤクルト・ごはん	牛乳・ビスケット	焼き竹輪/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/油揚げ 生/いかなご 煮干し/乳酸菌飲料 乳製品/普通牛乳	さつまいも 塊根 皮むき 生/薄力粉 1等/サラダ油/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米/うるち米	あおのり 素干し/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/キャベツ 結球葉 生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	544 15.4 20.2
27 火		鶏肉のマヨチーズ焼き・切り干し大根の煮物・コンソメスープ(もやし・小松菜)・みかん缶・ごはん	牛乳・プリン・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき生/プロセスチーズ/油揚げ 生/あさり 缶詰 水煮/ベーコン/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米/うるち米	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 切干し/だいこん 乾/こまつな 葉 生/ブラックマツペもやし 生/温州みかん 缶詰 果肉	マヨネーズ 全卵型/塩・こしょう/固形ブイヨン/顆粒和風だし/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	591 30.5 25
28 水		豚肉しょうが焼き・胡麻和え・味噌汁(ジャガイモ・玉ねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・人参パンケーキ	ぶた こま切れ/焼き竹輪/いかなご 煮干し/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/ヨーグルト 全脂無糖	調合油/ごま いらい/車糖 上白糖/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米/うるち米/薄力粉 1等/無発酵バター 有塩バター	しょうが 根茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/たまねぎ りん茎 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ/ベーキングパウダー	659 29.5 20.9

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森
 食種名： 3歳以上児
 期間： 令和7年05月01日(木)～令和7年05月31日(土)



管理者	園長	責任者

	間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
29 木		さばの南部揚げ・マカロニのケチャップ和え・味噌汁(豆腐・長葱)・バナナ・ごはん	牛乳・せんべい・チーズ	ますのすけ 焼き/鶏卵 全卵 生/ベーコン/パルメザンチーズ/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/プロセスチーズ	ごま いり/黒ゴマ/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/マカロニ/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 漬物 酢漬/たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	616 24.7 30
30 金		肉じゃが・ウィンナー・キャベツの昆布和え・味噌汁(もやし・油揚げ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサ	豚ひき肉 生/ウインナーソーセージ/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ブラックマッペもやし 生/ネーブル 砂じょう 生/ブルーベリージャム	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	576 21.5 17.6

	目各 標食 品取 群量 の	(平均 純使 用取 用量)	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	炭 水 化 物	ナ ト リ ウ ム	カ リ ウ ム	カ ル シ ウ ム	鉄	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維	食 塩 相 当 量
											A	B1	B2	C		
合計	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
栄養素別摂取目標																
充足率																

5月特色 ～行事食～

・5月2日 こどもの日給食

給食 ・こいのぼり春巻き
 おやつ ・ショア ・カステラ



*今月は『こどもの日』について紹介します。

・こどもの日は端午の節句の日でもあります。子ども達みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともと5月5日は『端午の節句』で、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。『端午の節句』とは、ずっとずっと前から行われている行事のことで、もともとは病気や災い(悪いもの)を避けるための行事だったそうです。その行事のために使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になって行ったと言うお話があります。1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休みの日」と決められてから、端午の節句の日がこどもの日にもなったそうです。その為、今では子ども達みんなをお祝いするようになりました。



・こどもの日と言えば「こいのぼり」ですが、なぜこいのぼりを飾るのでしょうか？「鯉」と言うお魚は強く流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝ものぼってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように、子ども達が元気に大きくなることを願う意味が込められています。大きい真鯉(まごい)は黒い鯉。2番目の緋鯉(ひごい)は赤い鯉。1番小さい子鯉(こごい)は青い鯉。五色の吹流しは、子ども達の無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているのだそうです。



・こどもの日の食べ物と言えば柏餅。他にももちまき、草餅、筍、カツオ、ブリ、ちらし寿司なども食べられます。それぞれ意味があり、縁起の良い食べものです。

機械があつたらご家庭で食べてみて下さい☆
 ※食材発注や園の行事により、献立を変更する場合がございます。

