

# 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06月01日(日) ～ 令和7年06月30日(月)



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)
2	月		肉うどん・ふりかけ・玉子焼き・オレンジ・ごはん	麦茶・フルーツ ヨーグルト・ごまめ	ぶた肉/蒸しかまぼこ/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生/ ヨーグルト 全脂無糖/かたくちいわし 煮干し	干しうどん ゆで/車糖 上白糖/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 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	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用	476 25.3 10.8
3	火		魚のさつま揚げ・酢味噌和え・すまし汁(ほうれん草・花麩)・メロン・ごはん	牛乳・おおかチーズおにぎり	すけとうだら すり身/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かつお 加工品 かつお節/プロセスチーズ	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま油/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/トマト 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾しいたけ 乾/メロン 露地メロン 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/米みそ 甘みそ/うすくちしょうゆ	571 24.8 15.7
4	水		鶏のソテー・お花畑サラダ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん缶・ごはん	牛乳・プリン・チーズ	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/木綿豆腐/普通牛乳/プロセスチーズ	薄力粉 1等/調合油/さつまいも 塊根 皮むき 生/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/乾しいたけ 乾/温州みかん 缶詰 果肉	塩・こしょう/精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/固形 ブイヨン	632 28.8 30.5
5	木		鮭の塩焼き・もやしの彩あえ・レバーの味噌焼き・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	☆絵本おやつ 〜くりとぐら〜 牛乳・ホットケーキ	ぎんざけ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/鶏副生物 肝臓 生/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	調合油/車糖 上白糖/ごま/ごま油/さといも 球茎 生/板こんにゃく 精粉こんにゃく/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	ブラックマッペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/しょうが 根茎 生/ごぼう 根 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/キウイフルーツ 緑肉種 生/ブルーベリー ジャム	食塩/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	708 33.5 24.7
6	金		カレー・ゆでたまご・ほうれん草のナムル・福神漬け・パン缶・ごはん	コーンフレーク	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	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/コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマッペもやし 生/だいこん 福神漬/パイナップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース/食塩	552 19.5 16.8
9	月		ピザバーグ・ポイルキャベツ・スープ(豆腐・葱・人参)・バナナ・ごはん	麦茶・ヨーグルト・ごまめ	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/脱脂粉乳/プロセスチーズ/かつお 加工品 削り節/木綿豆腐/ヨーグルト 脱脂加糖/かたくちいわし 煮干し	パン粉 乾燥/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/赤ピーマン 果実 生/青ピーマン 果実 生/キャベツ 結球葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじん 根 皮つき 生/バナナ 生	精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン	446 26.5 11.3
10	火		☆歯の衛生デー 〜カミカミ給食〜 ウィンナー シュニツェル ひじきサラダ ダ・トマト・味噌汁(玉葱・しめじ)・フルーツカクテル・ごはん	牛乳・シュガー トースト	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油/無発酵バター 有塩バター/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン/車糖 上白糖	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/トマト 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 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	塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	592 25.9 18.3

# 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06月01日(日) ～ 令和7年06月30日(月)



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)
11	水		春雨と野菜のソテー・ウィンナーと卵の串刺し・スープ(あさり・わかめ・卵)・パイナップル・ごはん	牛乳・フルーツクラッカー	ウインナーソーセージ/うずら卵 全卵生/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/クリーム 植物性脂肪	はるさめ 普通はるさめ 乾/調合油/ごま油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/青ピーマン 果実生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/パイナップル 缶詰/温州みかん 缶詰 果肉/いちご ジャム 低糖度	固形ブイヨン/こいくちしょうゆ/ちしょうゆ/精製塩 家庭用	537 14.7 19.5
12	木		☆オンライン給食配信 鯖の照り焼き・かぼちゃのサラダ・みそ汁(わかめ・長葱)・メロン・ごはん	牛乳・フランクフルト	ますのすけ 焼き/いかなご 煮干し/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/西洋かぼちゃ 果実生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/メロン 露地メロン 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/トマトケチャップ	601 25.5 29.2
13	金		☆ファミリーデー 焼そば・胡瓜のおかか和え・のり佃煮・コンソープ (中華風)・パイナップル・ごはん	牛乳・ジャムサンド	豚ひき肉 生/さくらえび 素干し/かつお加工品 削り節/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	蒸し中華麺/サラダ油/じゃがいもでん粉/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/きくらげ 乾/きゅうり 果実 生/ひとえぐさ つくだ煮/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/乾しいたけ 乾/あさつき 葉 生/パイナップル 缶詰/いちご ジャム 低糖度	中濃ソース/塩・こしょう/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/食塩	574 19.9 12.9
16	月		鶏のから揚げ・せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ミネゼリー・ウエハース	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	じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/和風ドレッシング/オイル/米みそ 甘みそ	530 20.9 17.8
17	火		擬製豆腐・アスパラとベーコンのソテー・おくらスープ・バナナ・ごはん	牛乳・ポテトチップ	木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/ベーコン/普通牛乳	車糖 上白糖/調合油/無発酵バター 有塩バター/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/生しいたけ/にんじん 根 皮つき 生/アスパラガス 若茎 生/オクラ 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナナ 生	こいくちしょうゆ/食塩/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/固形ブイヨン	484 18 20.9
18	水		チキンカレー・ゆでたまご・ツナサラダ・パイナップル・ごはん	牛乳・バナナ・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき 生/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初付/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/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/きゅうり 果実 生/トマト 果実 生/パイナップル 缶詰/バナナ 生	カレー粉/中濃ソース/フレッシュ/分離液状	566 25.3 19.5
19	木		煮魚・野菜炒め(コーン・キャベツ)・味噌汁(いんげん・豆腐)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・カスタードプリン	あかうお/ベーコン/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/鶏卵 卵黄 生	車糖 上白糖/無発酵バター 有塩バター/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/キャベツ 結球葉 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/生しいたけ/さやいんげん 若ざや 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	533 23.2 15.8

# 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06月01日(日) ～ 令和7年06月30日(月)



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)
20	金		ブルゴギ・マカロニサラダ・わかめスープ・オレンジ・ごはん	牛乳・お麩ラスク	ぶた こま切れ／ロースハム／普通牛乳	はちみつ／ごま油／サラダ油／じゃがいもでん粉／マカロニ／ごま いり／水稲穀粒 精白米 うるち米／焼きふ 釜焼きふ／無発酵バター 有塩バター／車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／にら 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／ネーブル 砂じょう 生	こいくち しょうゆ／米みそ 淡色 辛みそ／こしょう 白粉／にんにく おろし／マヨネーズ 全卵型／固形ブイヨン／精製塩 家庭用	485 20.2 17.4
23	月		麻婆ナス・トマト・すまし汁(ほうれん草・花麩)・みかん缶・ごはん	コーンフレーク	豚ひき肉 生／いかなご 煮干し／普通牛乳	サラダ油(揚げ用)／ごま油／車糖 上白糖／じゃがいもでん粉／焼きふ 釜焼きふ／水稲穀粒 精白米 うるち米／コーンフレーク	なす 果実 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／しょうが 根茎 生／トマト 果実 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／乾しいたけ 乾／温州みかん 缶詰 果肉	こいくち しょうゆ／米みそ 淡色 辛みそ／精製塩 家庭用	479 15.7 17.2
24	火		ミートローフ・小魚入りお浸し・コーン卵スープ・ヤクルト・ごはん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生／普通牛乳／鶏卵 全卵 生／しらす 生／かつお加工品 削り節／乳酸菌飲料 乳製品	パン粉 乾燥／じゃがいもでん粉／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／スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル／グリーンピース 冷凍／ほうれんそう 葉 通年平均 生／パセリ 葉 生	塩・こしょう／トマト ケチャップ／こいくち しょうゆ／だし汁／固形ブイヨン	528 24.1 16.1
25	水		はんぺんフライ・ひじき含め煮・味噌汁(なす・たまねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゆでとうもろこし	はんぺん／プロセスチーズ／ロースハム／鶏卵 全卵 生／油揚げ 生／いかなご 煮干し／普通牛乳	薄力粉 1等／パン粉 乾燥／サラダ油(揚げ用)／ごま油／車糖 三温糖／水稲穀粒 精白米 うるち米	ほしひじき／にんじん 根 皮つき 生／なす 果実 生／たまねぎ りん茎 生／キウイフルーツ 緑肉種 生／スイートコーン 未熟種子 生	中濃ソース／こいくち しょうゆ／かつおだし 荒節／米みそ 甘みそ	579 21.9 21.7
26	木		肉じゃが・きゅうりの甘酢・小女子佃煮・みそ汁(わかめ・長葱)・バナナ・ごはん	牛乳・せんべい	豚ひき肉 生／しらす干し 微乾燥品／いかなご つくだ煮／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／車糖 上白糖／水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／きゅうり 果実 生／キャベツ 結球葉 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／根深ねぎ 葉 軟白 生／バナナ 生	こいくち しょうゆ／精製塩 家庭用／米酢／米みそ 甘みそ	416 16.3 9.7
27	金		一口カツ・コールスローサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・みかん缶・ごはん	牛乳・ウエハース・ごまめ	ぶた肉／鶏卵 全卵 生／ロースハム／いかなご 煮干し／普通牛乳／かたくちいわし 煮干し	薄力粉 1等／パン粉 乾燥／サラダ油(揚げ用)／水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生／きゅうり 果実 生／スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル／ほうれんそう 葉 通年平均 生／たまねぎ りん茎 生／温州みかん 缶詰 果肉	中濃ソース／マヨネーズ 全卵型／米みそ 甘みそ	567 28.8 20.9
30	月		キーマカレー・ゆでたまご・いんげん胡麻あえ・福神漬け・パン缶・ごはん	麦茶・あじさいヨーグルト	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／ヨーグルト 全脂無糖	調合油／車糖 上白糖／すりごま／水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生／しょうが 根茎 生／にんにく りん茎 生／グリーンピース 冷凍／さやいんげん 若ざや 生／だいこん 福神漬／パインアップル 缶詰／グレープ フルーツ 濃縮還元ジュース／てんぐさ 寒天	カレー粉／トマト ピューレー／ウスターソース／食塩／こいくち しょうゆ	442 17.7 15.7

目 各 標 食 品 群 量 の	(平均 純 使用 量)	エ ネ ル ジ 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		
										g	g	g	g		
合 計		532	22.4	18.1	74.9	648	814	270	2.6	384	0.37	0.44	34	4.0	1.6
栄 養 素 別 摂 取 目 標		370	24.0	17.0	90.0	0	580	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充 足 率		143.8	93.3	106.5	83.2	0.0	140.3	93.1	92.9	167.0	108.8	110.0	130.8	105.3	100.0

# 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06月01日(日) ~ 令和7年06月30日(月)



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)



## ☆6月の特色 ~絵本おやつ~

・6/5 ホットケーキ

今月の特色は絵本！数ある絵本の中から『ぐりとぐら』という絵本を紹介します。野ネズミのぐりとぐらは料理をすること、食べることが大好きです。ある日、食材を探しに森の奥へ出掛けました。大きなカゴにどんぐりや栗を拾い集めていると、驚いたことに道の真ん中には大きな卵が落ちていたのです。どんな料理にするか考えた末、カステラを作ることに！大きな卵は持ち帰れないので材料を運んできて、森でのクッキングが始まります。大きな卵を割るのが大変だったり苦労しながら作ったカステラはとっても大きく、ふっくらしていて美味しそう♪においに誘われてやってきた動物たちとみんなで食べるカステラはさらに美味しい☆美味しそうなカステラを再現してみよう！ということで、ホットケーキをいつもとは違った形で提供してみようと思います。



## ☆歯の衛生デー ~カミカミ給食~

・6/10 ・ウィナーシュニッツェル ・ひじきサラダ

今月は歯の健康デーがあります。丈夫で健康な歯を作るには食事から。バランスの取れた食事は歯の健康維持に不可欠です。特にカルシウム、たんぱく質、ビタミンA・C・Dなどは、歯のエナメル質や象牙質を形成するのに重要です。また、よく噛んで食べることは顎の発育や消化にも良い影響を与えます。唾液をたくさん分泌し、虫歯予防にも効果があります。バランスの良い食事を心掛け、よく噛んで食べ、丈夫で健康な歯を作りましょう(^o^)

よくかんで食べると...

緊張がやわらいで、ストレスが減る

脳の働きがよくなる

だ液が出て虫歯を予防する

食べすぎをふせぎ、消化をよくする

あごが丈夫になって歯並びがよくなる

## ☆オンライン給食配信

・6/12 ・鯖の照り焼き ・かぼちゃのサラダ

短い時間ではありますが、オンラインにて給食参観があります。ご家庭とは違う、集団給食でのお子様の食事の様子をご覧ください☆

※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。

