

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07月01日(火) ～ 令和7年07月31日(木)



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	火		八宝菜・シュウマイ2個・わかめスープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ドーナッツ (市販)	ぶた こま切れ／むきえび (しばえび)／うずら卵 水煮缶詰／豚ひき肉 生／鶏卵全卵 生／普通牛乳	サラダ油／じゃがいもでん粉／しゅうまいの皮／ごま いり／水稻穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／はくさい 結球葉 生／青ピーマン 果実 生／きくらげ 乾／根深ねぎ 葉 軟白 生／しょうが 根茎 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／キウイフルーツ 緑肉種 生	鶏がらだし／こいくちしょうゆ／食塩／塩・こしょう／固形ブイヨン／精製塩 家庭用	720 31.8 30.1
2	水		鯖の照り焼き・ほうれん草のナムル・味噌汁(なめこ・葱)・みかん缶・ごはん	牛乳・枝豆・チーズ	ますのすけ 焼き／いかなご 煮干し／普通牛乳／プロセスチーズ	車糖 上白糖／ごま油／ごま／水稻穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生／ほうれん草 葉 通年平均 生／ブラックマッペもやし 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／なめこ 生／温州みかん 缶詰 果肉／えだまめ 生	こいくちしょうゆ／食塩／米みそ 甘みそ	493 27.8 19.8
3	木		とんちゃん焼き・キャベツの昆布和え・味噌汁(ジャガイモ・玉ねぎ)・パイン缶・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	大型豚肉 ロース 脂身つき 生／いかなご 煮干し／普通牛乳／かたくちいわし 煮干し	調合油／ごま／じゃがいも 塊茎 生／水稻穀粒 精白米 うるち米	にんにく りん茎 生／しょうが 根茎 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／たまねぎ りん茎 生／キャベツ 結球葉 生／塩昆布／パインアップル 缶詰	こいくちしょうゆ／米みそ 甘みそ	484 25.7 16.6
4	金		鶏つくね・マカロニのケチャップ和え・味噌汁(玉葱・しめじ)・ヨーグルト・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサ	鶏ひき肉 生／鶏卵全卵 生／ベーコン／パルメザンチーズ／いかなご 煮干し／ヨーグルト 脱脂加糖／普通牛乳	車糖 上白糖／じゃがいもでん粉／マカロニ／サラダ油／水稻穀粒 精白米 うるち米／食パン	れんこん 根茎 生／にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／生しいたけ 生／ひじき ほしひじき／しょうが 根茎 生／青ピーマン 果実 生／ぶなしめじ 生／ブルーベリー ジャム	食塩／うすくちしょうゆ／トマトケチャップ／米みそ 甘みそ	604 28 16.4
7	月		冷麦・とりそば・もやしとハムとにんじんのナムル・みかん缶・ごはん	牛乳・七夕ゼリー	うずら卵 全卵 生／油揚げ 生／鶏ひき肉 生／ロースハム／普通牛乳／ゼラチン	ひやむぎ ゆで／車糖 上白糖／ごま油／ごま／水稻穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生／さやいんげん 若ざや 生／しょうが 根茎 生／ブラックマッペもやし 生／温州みかん 缶詰 果肉／キウイフルーツ 緑肉種 生／もも 缶詰 白肉種 果肉	こいくちしょうゆ／だし汁／精製塩 家庭用／鶏がらだし	500 21.2 13.7
8	火		野菜入り豆腐団子・かぼちゃの含め煮・すまし汁(かにあし・みつば)・オレンジ・ごはん	牛乳・クラッカー・バナナ	木綿豆腐／まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初付／鶏卵 全卵 生／かに風味かまぼこ／普通牛乳	じゃがいもでん粉／ごま いり／調合油／車糖 上白糖／車糖 三温糖／水稻穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生／にんじん 根 皮つき 生／グリンピース 冷凍／スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル／西洋かぼちゃ 果実 生／根みつば 葉 生／ネーブル 砂じょう 生／バナナ 生	食塩／こいくちしょうゆ／だし汁	521 16.1 18.1
9	水		魚の香り焼き・レバーの胡麻和え・かぼちゃのサラダ・味噌汁(もやし・油揚げ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ヨーグルト・ごまめ	まあじ 皮付 生／鶏副生物 肝臓 生／油揚げ 生／いかなご 煮干し／普通牛乳／ヨーグルト 脱脂加糖／かたくちいわし 煮干し	じゃがいもでん粉／調合油／車糖 上白糖／ごま いり／水稻穀粒 精白米 うるち米	にんにく りん茎 生／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／ブラックマッペもやし 生／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	563 34.3 16.5
10	木		えびのかき揚げ・酢の物・うずら豆煮・味噌汁(なす・たまねぎ)・パイン缶・ごはん	牛乳・シュガートースト	しばえび 生／パルメザンチーズ／鶏卵 全卵 生／かに風味かまぼこ／いんげんまめ うずら豆／いかなご 煮干し／普通牛乳	薄力粉 1等／サラダ油(揚げ用)／車糖 上白糖／車糖 三温糖／水稻穀粒 精白米 うるち米／食パン／無発酵バター 有塩バター	にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル／パセリ 葉 生／きゅうり 果実 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／なす 果実 生／パインアップル 缶詰	こいくちしょうゆ／米酢／精製塩 家庭用／米みそ 甘みそ	754 22 33.1

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07月01日(火) ～ 令和7年07月31日(木)



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	金		ハンバーグビー マン入り・かみ かみサラダ・コ ンソメスープ (玉ねぎ)・パナ ナ・ごはん	牛乳・カスター ドプリン	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/プロセ スチーズ/かに風味 かまぼこ/ベーコン /普通牛乳/鶏卵 卵 黄 生	パン粉 乾燥/薄力粉 1等/調合油/水稲穀 粒 精白米 うるち米 /車糖 上白糖	青ピーマン 果実 生 /たまねぎ りん茎 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮 つき 生/キャベツ 結球葉 生/スイート 缶詰 ホルカーネ バナナ 生	食塩/トマ トケチャッ プ/塩・こ しょう/サ ザン(アブラ)ト レッシング/固 形ブイヨン	558 20.6 20.5
14	月		カレー・ゆでた まご・北海道サ ラダ・福神漬 け・バイン缶・ ごはん	牛乳・カステラ	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/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 缶詰 ホルカーネ たまね ぎ りん茎 ゆで/え だまめ ゆで/にん じん 根 皮むき ゆ で/だいこん 福神 漬/パ インアップル 缶 詰	カレー粉/ 中濃ソース /マヨネー ズ 全卵型/ 塩・こしょ う	627 19.7 20.1
15	火		鮭の和風ムニ エル・トマト・ゆ で野菜 (もやし と青菜)・みそ 汁(豆腐/わか め)・オレン ジ・ごはん	牛乳・食べっこ 動物ビスケッ ・ごまめ	ぎんざけ 養殖 生/ 木綿豆腐/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/調合油 /水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 生/ト マト 果実 生/ブ ラックマッペもや し 生/こまつな 葉 生/乾燥わかめ 素 干し/ネーブル 砂 じょう 生	こいくち しょうゆ/ 食塩/米み そ 甘みそ	517 30.2 17.4
16	水		ささ身の中華 風でんぶら・マ カロニサラダ・味 噌汁(麩・小松 菜)・すいか・ご はん	牛乳・フルーツ ゼリー・チーズ	若鶏肉 ささ身 生/ 鶏卵 全卵 生/ロー スハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/ プロセスチーズ	薄力粉 1等/じゃが いもでん粉/サラ ダ油(揚げ用)/マ カロニ/焼きふ 釜 焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米 /車糖 上白糖	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/ すいか 赤肉種 生 /てんぐさ 寒天/ 温州みかん 缶詰 果肉 /パインアップ ル 缶詰	食塩/こ しょう 黒 粉/こいく ちしょうゆ /マヨネー ズ 全卵型/ 米みそ 甘 みそ	564 26.7 20.1
17	木		麻婆豆腐・中華 風サラダ・にら 玉スープ・ヨー グルト・ごはん	牛乳・鮭わかめ おにぎり	豚ひき肉 生/木綿 豆腐/ロースハム/ 鶏卵 全卵 生/ヨー グルト 脱脂加糖/ 普通牛乳/鮭フレ ーク	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/水稲穀粒 精白米 うるち米/ 水稲めし 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/グリンピース 冷凍/乾しいたけ 乾/しょうが 根茎 生/にんにく りん 茎 生/キャベツ 結球葉 生/きゅう り 果実 生/にん じん 根 皮 つき 生/にら 葉 生/ 乾燥わかめ 素干 し 水戻し	米みそ 淡色 辛みそ/こ いくちしょ うゆ/鶏が らだし/米 酢/だし汁 /固形ブイ ヨン/精製 塩 家庭用	643 28.1 18.7
18	金		なすミートスパ ゲティ・小魚入 りお浸し・コー ン卵スープ・キ ウイフルーツ・ ごはん	牛乳・きなこバ ナナ	豚ひき肉 生/乳肥 牛 肉 もも 脂身 つき 生/パルメザ ンチーズ/しらす 生/かつお 加工 品 削り節/鶏卵 全卵 生/普通牛 乳/きな粉 全粒大 豆 黄大豆	マカロニ・スパゲッ ティ ゆで/サラダ 油(揚げ用)/薄力 粉 1等/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	なす 果実 生/たま ねぎ りん茎 生/ にんじん 根 皮 つき 生/にんに く りん茎 生/ほ うれんそう 葉 通年平均 生/ スイート 缶詰 ホルカー ネ/パセリ 葉 生/ キウイフルーツ 緑肉種 生/ バナナ 生	トマトケ チャップ/ トマト ピューレー /ウスター ソース/精 製塩 家庭用 /こいくち しょうゆ/ だし汁/固 形ブイヨン	636 24.4 19.9
22	火		ミートローフ・ 即席漬け・スー プ(あさり・わか め・卵)・みかん 缶・ごはん	牛乳・ゆでとう もろこし	豚ひき肉 生/普通 牛 乳/鶏卵 全卵 生/あさり 水煮	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 缶詰 ホルカー ネ/グリン ピース 冷凍/ 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/ 温州みかん 缶 詰 果肉/ スイート 缶詰 未熟 種子 生	塩・こしょ う/トマト ケチャップ /食塩/精 製塩 家庭用 /固形ブイ ヨン	486 23.1 17

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07月01日(火) ～ 令和7年07月31日(木)



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)
23	水		魚のさつま揚げ・ひじきときゅうりのサラダ・トマト・すまし汁(ほうれん草・花麩)・すいか・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	すけとうだら すり身／鶏卵 全卵 生／ベーコン／いかなご煮干し／普通牛乳／きな粉 全粒大豆 黄大豆	薄力粉 1等／サラダ油(揚げ用)／焼きふ／釜焼きふ／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／車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／ほしひじき／きゅうり 果実 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスライス／トマト 果実 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／乾しいたけ 乾／すいか 赤肉種 生	こいくちしょうゆ／精製塩 家庭用／フレンチドレッシング 分離液状／食塩／こしょう 黒 粉	587 22.8 20
24	木		チキンカレー・ゆでたまご・コールスローサラダ・福神漬け・パイナップル・ごはん	りんごジュース・ブチアメリカンドッグ	若鶏肉 もも 皮つき 生／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム／ウインナーソーセージ／普通牛乳	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／プレミックス粉 ホットケーキ用／調合油／サラダ油(揚げ用)	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／キャベツ 結球葉 生／きゅうり 果実 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスライス／だいこん 福神漬／パイナップル 生／りんご 50%果汁入飲料	カレー粉／中濃ソース／マヨネーズ 全卵型／トマトケチャップ	654 16.9 28.7
25	金		冷やし中華・鶏のソテー・メロン・ごはん	コーンフレーク	ロースハム／鶏卵 全卵 生／若鶏肉 もも 皮つき 生／普通牛乳	中華麺 茹／調合油／車糖 上白糖／ごま油／薄力粉 1等／水稲穀粒 精白米 うるち米／コーンフレーク	きゅうり 果実 生／トマト 果実 生／メロン 露地メロン 緑肉種 生	こいくちしょうゆ／米酢／だし汁／塩・こしょう	614 24.2 22.5
28	月		肉団子のケチャップ煮・若布サラダ・味噌汁(切干大根、油揚げ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／パルメザンチーズ／油揚げ 生／いかなご 煮干し／普通牛乳	パン粉 乾燥／サラダ油(揚げ用)／車糖 三温糖／水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／きゅうり 果実 生／だいこん 切干しだいこん 乾／キウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょう／中濃ソース／トマトケチャップ／和風ドレッシングタイプ ノンオイル／米みそ 甘みそ	531 21.6 20.3
29	火		ウインナーシュニッツェル・切干大根の煮付け・みそ汁(豆腐・なめこ)・すいか・ごはん	牛乳・ウエハース・ごまめ	若鶏肉 ささ身 生／鶏卵 全卵 生／さつま揚げ／油揚げ 生／木綿豆腐／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／無発酵バター 有塩バター／車糖 三温糖／ごま油／水稲穀粒 精白米 うるち米	だいこん 切干しだいこん 乾／にんじん 根 皮つき 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／なめこ 生／すいか 赤肉種 生	塩・こしょう／こいくちしょうゆ／米みそ 甘みそ	563 32.6 14.3
30	水		ビビンバ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん缶・ごはん	牛乳・枝豆・チーズ	ぶた こま切れ／鶏卵 全卵 生／木綿豆腐／普通牛乳／プロセスチーズ	ごま いり／調合油／車糖 上白糖／ごま油／水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 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／にんにく りん茎 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／乾しいたけ 乾／温州みかん 缶詰 果肉／えだまめ 生	こいくちしょうゆ／固形ブイヨン	528 29.2 21.3
31	木		鶏肉のマヨチーズ焼き・インゲンのおかか和え・トマト・すまし汁(ほうれん草・花麩)・メロン・ごはん	牛乳・ビスケット	若鶏肉 もも 皮つき 生／プロセスチーズ／かつお 加工品 削り節／いかなご 煮干し／普通牛乳	焼きふ 釜焼きふ／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／さやいんげん 若ざや 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／メロン 露地メロン 緑肉種 生	マヨネーズ 全卵型／塩・こしょう／固形ブイヨン／こいくちしょうゆ／精製塩 家庭用	500 21.2 21.4

	各食品群の 目標摂取量	(平均摂取量) (純使用量)	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		
											μ g	mg	mg	mg		
合 計			564	24.4	20.2	76.1	672	850	291	2.7	326	0.37	0.44	35	4.0	1.6
栄養素別摂取目標			540	24.0	17.0	90.0	0	500	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充足率			104.4	101.7	118.8	84.6	0.0	170.0	100.3	96.4	141.7	108.8	110.0	134.6	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07月01日(火) ～ 令和7年07月31日(木)



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)



☆7月の特色 ～行事食～

・7月7日 セタ

給食 ・冷麦 ・とりそばろ ・もやしとハムとにんじんのナムル ・みかん缶 ・ごはん
 おやつ ・セタゼリー ・牛乳

☆そうめんを食べよう！

セタにそうめんを食べる習慣は古代中国の「索餅(さくべい)」と言う小麦粉を練って揚げた料理に由来します。この索餅が日本に伝わり、現状や食べ方が変化してそうめんになりました。そうめんの細長い形は、天の川の流れを連想させます。そこからセタにそうめんを食べる習慣が定着しました。セタにそうめんを食べると大病にかからないという言い伝えもあります。涼を感じさせる季節的にもピッタリのそうめんは、セタのお供えや食事として定番になりました。



☆セタゼリーはセタの夜空をイメージしたデザートです。青色のゼリーで天の川を表現し星形のフルーツや白玉を散りばめることで視覚的に美味しいデザートができあがります。ご家庭でも手作りをしてお楽しみください(^-^)/

※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。

☆夏本番！汗をかいたら水分補給！！

乳幼児の水分の割合は、体重の70～80%と言われています。汗をかくことで上がった体温を下けているため、こまめな水分補給が必要になります。子ども達に1番適した飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるので、食事が食べられなくなる原因にも繋がります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



☆朝・昼・夕、1日3度の食事をとろう！

特に朝食は1日の始まりとなり、体のリズムを整えるために欠かせません。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したり、イライラしたりして元気に活動することが出来ません。また、子ども達は消化器官が未熟で、胃が小さいため1度にたくさんの量を食べることが出来ません。そんな子ども達にとって朝食は大切な栄養源となります。楽しいことがたくさんある夏！！暑い夏を楽しむためにも朝食は欠かさず食べるようにしましょう(^o^)

