

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歳未満児

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	牛乳	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)	普通牛乳／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	サラダ油／じゃがいもでん粉／しゅうまいの皮／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／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	637 28.8 27.7
2	水	牛乳	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	普通牛乳／ますのすけ 焼き／いかなご 煮干し／プロセスチーズ	車糖 上白糖／ごま油／ごま／水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生／ほうれんそう 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	453 25.4 19.4
3	木	牛乳	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)・パイナップル缶・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	普通牛乳／大型豚肉 ロース 脂身つき 生／いかなご 煮干し／かたくちいわし 煮干し	調合油／ごま／じゃがいも 塊茎 生／水稲穀粒 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／パイナップル 缶詰	こいくちしょうゆ／米みそ 甘みそ	448 24 16.8
4	金	麦茶・せんべい	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／水稲穀粒 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	496 22.4 13.3
7	月	牛乳 	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	牛乳・七夕ゼリー	普通牛乳／うずら卵 全卵 生／油揚げ 生／鶏ひき肉 生／ロースハム／ゼラチン	ひやむぎ ゆで／車糖 上白糖／ごま油／ごま／水稲穀粒 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	460 20.1 14.4
8	火	牛乳	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	普通牛乳／木綿豆腐／まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺身／鶏卵 全卵 生／かに風味かまぼこ	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／水稲穀粒 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 ホルネースタイル／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	474 16.3 17.8
9	水	牛乳	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	普通牛乳／まあじ 皮付 生／鶏副生物 肝臓 生／油揚げ 生／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	じゃがいもでん粉／調合油／車糖 上白糖／ごま いり／水稲穀粒 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	509 30.8 16.8
10	木	牛乳	えびのかき揚げ・酢の物・うずら豆煮・味噌汁(なす・たまねぎ)・パイナップル缶・ごはん	牛乳・シュガートースト	普通牛乳／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	薄力粉 1等／サラダ油(揚げ用)／車糖 上白糖／車糖 三温糖／水稲穀粒 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 ホルネースタイル／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／パイナップル 缶詰	こいくちしょうゆ／米酢／精製塩 家庭用／米みそ 甘みそ	662 21.1 30.1

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歳未満児

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	麦茶・せんべい	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 ホルカーネスタイル/ バナナ 生	食塩/トマ トケチャッ プ/塩・こ しょう/サ ザンアイランド レシク/固 形ブイヨン	456 16.8 16.3
14	月	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こ ま切れ/脱脂粉乳/ 鶏卵 全卵 生	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 缶詰 ホルカーネスタイル/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/バ 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	560 19 19.2
15	火	牛乳	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 動物ビスケット・ ごまめ	普通牛乳/ぎんざけ 養殖 生/木綿豆腐/ いかなご 煮干し/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 水戻し/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	475 27.4 17.3
16	水	牛乳	ささ身の中華風 てんぷら・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	普通牛乳/若鶏肉 さ さ身 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/い かなご 煮干し/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 /バインアップル 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	511 24.3 19.7
17	木	牛乳	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	普通牛乳/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/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	572 25.6 18.6
18	金	牛乳	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	普通牛乳/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/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 ホルカーネスタイル /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	568 22.6 19.3
22	火	麦茶・せんべい	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 缶詰 ホルカーネスタイル/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/スイートコーン 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	405 18.8 13.9

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歳未満児
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	牛乳	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・花麴)・すいか・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	普通牛乳/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/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/スイトコン 缶詰 ホルカーネスタイル/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	527 21.5 19.6
24	木	牛乳	チキンカレー・ゆでたまご・コールスローサラダ・福神漬け・バナナアップル・ごはん	りんごジュース・プリアメリカンドッグ	普通牛乳/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	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/ブレミックス粉 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/スイトコン 缶詰 ホルカーネスタイル/だいこん 福神漬/バナナアップル 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	582 16.5 26.1
25	金	麦茶・せんべい	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	505 19.7 18.2
28	月	牛乳	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	普通牛乳/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	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	484 20.5 19.9
29	火	牛乳	ウインナーシュニツェル・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	普通牛乳/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/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/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	511 29.1 15.2
30	水	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こま切れ/鶏卵 全卵 生/木綿豆腐/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/固形ブイオン	482 26.8 20.4
31	木	牛乳	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・花麴)・メロン・ごはん	牛乳・ビスケット	普通牛乳/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	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/固形ブイオン/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用	458 20.2 20.3

	各食品 摂取量の g	(平均 純使用量) g	エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A	B1	B2	C		
											μ g	mg	mg	mg		
合 計			501	22.3	19.0	64.5	569	797	320	2.0	289	0.31	0.46	28	3.2	1.4
栄養素別摂取目標			480	24.0	16.0	70.0	0	450	220	2.5	210	0.30	0.34	22	1.8	1.4
充足率			104.4	92.9	118.8	92.1	0.0	177.1	145.5	80.0	137.6	103.3	135.3	127.3	177.8	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歳未満児
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 七夕

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 ・七夕ゼリー ・牛乳

☆そうめんを食べよう！

七夕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。そこから七夕にそうめんを食べる習慣が定着しました。七夕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、七夕のお供えや食事として定番になりました。



☆七夕ゼリーは七夕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楽しんでみて下さい(^^)／

※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。

☆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%とされています。汗をかくことで上がった体温を下げているため、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^o^)

