

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08月01日(金) ～ 令和7年08月31日(日)



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) 塩分(g)
1	金		☆スィカ割り すずき（白身魚）の香揚げ・酢味噌和え・味噌汁（ジャガイモ・玉ねぎ）・オレンジ・ごはん	牛乳・ゼリー	すずき 生/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/車糖 上白糖/ごま油/じゃがいも 塊茎 生/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/トマト 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ネーブル 砂じょう 生	精製塩 家庭用/米酢/米みそ 甘みそ	492 23.3 12.8 0.8
4	月		とんちゃん焼き・トマト・すまし汁（はんぺん・ほうれん草）・すいか・ごはん	コーンフレーク	大型豚肉 ロース 脂身つき 生/はんぺん/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	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/トマト 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/すいか 赤肉種 生	こいくち しょうゆ/食塩	495 19.5 16.8 1.4
5	火		ハンバーグ・スパゲティ・サラダ・トマト・すまし汁（麩・小松菜）・すいか・ごはん	麦茶・ヨーグルト	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレーク お肉/ヨーグルト 脱脂加糖	パン粉 乾燥/サラダ油/スパゲッティ/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/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/トマト 果実 生/こまつな 葉 生/すいか 赤肉種 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/煮干しだし/こいくちしょうゆ	539 22.5 19.2 1.5
6	水		☆地産地消 夏野菜カレー・ゆでたまご・きゅうりの昆布あえ・ぶどう・ごはん	牛乳・スキムきなこ飴・せんべい	ぶた こま切れ/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	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/にんじん 根 皮つき 生/なす 果実 生/青ピーマン 果実 生/トマト 果実 生/えだまめ 冷凍/にんにく りん茎 生/きゅうり 果実 生/昆布つくだ煮/ぶどう 生	カレールー/トマトケチャップ/ウスターソース/うすくちしょうゆ/精製塩 家庭用	428 16.2 13.2 1.2
7	木		春巻き（市販品可）・納豆和え・すまし汁（冬瓜・挽肉）・すいか・ごはん	牛乳・フルーツカクテル	豚ひき肉 生/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/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/ほうれんそう 葉 通年平均 生/とうがん 果実 生/すいか 赤肉種 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/精製塩 家庭用/だし汁	543 19.5 18.8 0.7
8	金		サバの生姜煮・せん野菜の和風サラダ・味噌汁（玉葱・しめじ）・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・プチアメリカンドッグ	ますのすけ 焼き/えび 加工品 干しえび/いかなご 煮干し/普通牛乳/ウインナーソーセージ/鶏卵 全卵 生	ごま/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）	しょうが 根茎 生/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/にんじん 根 皮つき 生/あおのり 素干し/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ/トマトケチャップ	544 23 24.3 1.9
12	火		スパゲティ・ナポリタン・ししゃも・唐揚げ・コンソメスープ（玉ねぎ）・みかん缶・ごはん	牛乳・ビスケット	ベーコン/パルメザンチーズ/冷ししゃも/普通牛乳	スパゲッティ/サラダ油/薄力粉 1等/サラダ油（揚げ用）/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ホールネストイル/温州みかん 缶詰 果肉	トマトケチャップ/塩・こしょう/固形ブイヨン	573 18.2 22.5 1.4

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08月01日(金) ～ 令和7年08月31日(日)



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) 塩分(g)
13	水		麻婆豆腐・春雨 サラダ・中華 スープ（にら 卵）・すいか・ ごはん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生／木綿豆 腐／鶏卵 全卵 生／ 普通牛乳	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／水稻穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生 ／グリーンピース 冷凍 ／乾しいたけ 乾／ しょうが 根茎 生／ にんにく りん茎 生 ／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／にんじん 根 皮つき 生／にら 葉 生／すいか 赤肉 種 生	米みそ 淡色 辛みそ／こ いくちしょ うゆ／鶏が らだし／米 酢／食塩／ こしょう 黒 粉	520 19.7 14.8 1.1
14	木		コーンコロッ ケ・せん野菜 （キャベツ・人 参・きゅうり）・ みそ汁（豆腐／わ かめ）・オレン ジ・ごはん	麦茶・フルーツ ヨーグルト	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／木綿豆腐／ いかなご 煮干し／ ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいも 塊茎 生 ／薄力粉 1等／パン 粉 乾燥／サラダ油 （揚げ用）／水稻穀粒 精白米 うるち米	スイートコーン 缶詰 ホルカー ネルスタイル／たまねぎ り ん茎 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／乾燥 わかめ 素干し 水戻 し／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	和風ドレッシング グタイプ ノイ ル／米みそ 甘みそ	488 16.5 16 1.2
15	金		冷麦・鶏のから 揚げ・ブロッコ リー・トマト・ パイナップル・ごは ん	牛乳・クラッ カー・チーズ	うずら卵 全卵 生／ 油揚げ 生／若鶏肉 もも 皮つき 生／鶏 卵 全卵 生／普通牛 乳／プロセスチーズ	ひやむぎ ゆで／じゃ がいもでん粉／サラ ダ油（揚げ用）／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／ブロッコ リー 花序 生／トマ ト 果実 生／パイナ ップル 缶詰	こいくち しょうゆ／ だし汁	639 26.9 26.1 2.6
18	月		揚げ豆腐・ひじ きときゅうりの サラダ・味噌汁 （かぼちゃ・たま ねぎ）・みかん 缶・ごはん	牛乳・ゆでとう もろこし	木綿豆腐／鶏卵 全卵 生／鶏ひき肉 生／ ベーコン／いかなご 煮干し／普通牛乳	車糖 上白糖／調合油 ／水稻穀粒 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／ほしひじき ／きゅうり 果実 生 ／スイートコーン 缶詰 ホル カーネルスタイル／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 ／スイートコーン 未熟種子 生	こいくち しょうゆ／ 食塩／フルソ ドレッシング 分 離液状／こ しょう 黒 粉／米みそ 甘みそ	516 21.9 17.3 1.8
19	火		チキンカツ・ト マト・いんげん の胡麻酢和え・ コーン卵スー プ・すいか・ご はん	牛乳・カスター ドプリン	若鶏肉 もも 皮つき 生／鶏卵 全卵 生／ 焼き竹輪／普通牛乳 ／鶏卵 卵黄 生	薄力粉 1等／パン粉 乾燥／サラダ油（揚げ 用）／ごま／車糖 上 白糖／じゃがいもで ん粉／水稻穀粒 精白 米 うるち米	トマト 果実 生／さ やいんげん 若ざや 生／にんじん 根 皮 つき 生／スイートコーン 缶 詰 ホルカーネルスタイル／パ セリ 葉 生／すいか 赤肉種 生	塩・こしょ う／米酢／ こいくち しょうゆ／ 固形ブイヨ ン	726 24.3 28.9 1.3
20	水		カレー・福神漬 け・ゆでたま ご・コールス ローサラダ・ぶ どう・ごはん	牛乳・バナナ・ ビスケット	ぶた こま切れ／脱 脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム／普 通牛乳	じゃがいも 塊茎 生 ／薄力粉 1等／サラ ダ油／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／だいこん 福 神漬／キャベツ 結球 葉 生／きゅうり 果 実 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスタイル／ぶどう 生／バナナ 生	カレー粉／ 中濃ソース ／マヨネー ズ 全卵型	590 19.5 22.3 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08月01日(金) ～ 令和7年08月31日(日)



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) 塩分(g)
21	木		キャベツと豚肉のみそ炒め・オクラおかか和え・豆腐くず汁・梨・ごはん	牛乳・ジャムサンド	大型豚肉 肩ロース 脂身つき 生/かつお 加工品 削り節/絹ごし豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	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/食パン	キャベツ 結球葉 生/赤ピーマン 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんにく りん茎 生/しょうが 根茎 生/オクラ 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/日本なし 生/いちご ジャム 低糖度	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	498 20.7 16.7 1.5
22	金		田舎うどん・レーパーの胡麻和え・若布胡瓜コーンのドレッシング和え・パイン缶・ごはん	牛乳・ごまめ・せんべい	かに風味かまぼこ/油揚げ 生/鶏副生物 肝臓 生/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	干しうどん ゆで/車糖 三温糖/車糖 上白糖/ごま いり/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/しょうが 根茎 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスライス/パイナップル 缶詰	だし汁/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/フレンチドレッシング 分離液状	445 21.8 10.7 1.9
25	月		鶏のソテー・インゲンのおかか和え・かき卵汁・とうきびごはん・キウイフルーツ	麦茶・フルーツヨーグルト	若鶏肉 もも 皮つき 生/かつお 加工品 削り節/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	薄力粉 1等/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/とうもろこし 玄穀 黄色種/無発酵バター 有塩バター	さやいんげん 若ざや 生/ほうれんそう 葉 通年平均 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	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/食塩	422 20.1 15.8 1.8
26	火		アジフライ・野菜炒め（コーン・キャベツ）・味噌汁（いんげん・豆腐）・パイン缶・ごはん	牛乳・抹茶ミルクデザート	まあじ 皮付 生/鶏卵 全卵 生/ベーコン/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/脱脂粉乳/あずき ゆで小豆缶詰	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油（揚げ用）/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/車糖 上白糖	スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスライス/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/パイナップル 缶詰/てんぐさ 寒天	塩・こしょう/中濃ソース/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	737 39.6 23.6 1.5
27	水		☆暑気払い給食 冷やし中華・さば干物・ぶどう・ごはん	コーンフレーク	ロースハム/鶏卵 全卵 生/さば 加工品 開き干し/普通牛乳	中華麺 茹/調合油/車糖 上白糖/ごま油/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/ぶどう 生	こいくちしょうゆ/米酢/だし汁	612 22.9 24.7 2.8
28	木		鶏のから揚げ・ごま風・マカロニサラダ・味噌汁（なめこ・葱）・梨・ごはん	牛乳・カスタードプリン	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 卵黄 生	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/ごま/サラダ油（揚げ用）/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	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/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/日本なし 生	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	600 22.1 24.3 0.9
29	金		鮭の塩焼き・五目金平・みそ汁（わかめ・長葱）・ヨーグルト・ごはん	牛乳・カステラ	ぎんざけ 養殖 生/油揚げ 生/ぶたこま切れ/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳	板こんにゃく 精粉こんにゃく/車糖 三温糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	ごぼう 根 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	食塩/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	613 29.8 17.3 1.7

	各食品群の 目標摂取量	(平均摂取量) (純使用量)	エネルギー	たんぱく質	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	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
合 計			539	22.0	19.2	74.8	583	842	269	2.8	354	0.35	0.48	41	4.9	1.4
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			99.8	91.7	112.9	83.1	0.0	168.4	92.8	100.0	153.9	102.9	120.0	157.7	128.9	87.5

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08月01日(金) ～ 令和7年08月31日(日)



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) 塩分(g)



☆8月の特色 ～地産地消～

- ・8月6日 地元の食材を使ったメニューとなっております！！
- ・夏野菜カレー ・ゆでたまご ・きゅうりの昆布和え ・ごはん



☆夏野菜を食べよう！



トマト



生で食べると体にたまった熱を冷まして喉の渇きを潤します。
また、夏の紫外線による酸化を回復させます。

きゅうり



ビタミンCを破壊する酸素が含まれており、他の野菜と接種する時は加熱するかお酢を加えてビタミンCの損失を防ぐとよいでしょう。

ピーマン



ビタミンCが豊富。レモンよりも多くのビタミンCが含まれています！！
免疫力を高め、風邪予防や肌の健康にも役立ちます。ビタミンCだけでなく
ビタミンEも含まれているため、美肌効果もあります(^^)／

とうもろこし



食物繊維が豊富に含まれています。また、ビタミンB群も豊富な為
疲労回復やストレス軽減にも効果的です。

ナス



カリウムが豊富。夏バテ緩和、予防することも可能です。皮に栄養がたっぷり
と入っているので、剥かずに調理する事をおススメします☆また、水にさらし過ぎ
には注意！水で栄養が流れてしまうので10分以内が良いとされています。

スイカ



95%が水分ですが、栄養がとっても高い！！ビタミンA・C・B6、カリウム、
マグネシウム、リコピンが含まれています。夏の水分補給にも最適で、
筋肉の疲労回復にも効果的です。



夏が旬の野菜・果物は火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、
ミネラルも摂ることが出来ます。水分の多い食材を上手に活用しましょう！

・8月27日 暑気払い給食

- ・冷やし中華 ・さば干物 ・ぶどう ・ごはん
- 夏に不足しがちな栄養を補給し、暑さを乗り切ろう(^^)／



☆8月4日は栄養の日

楽しく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる、そのきっかけの日です。
大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。

「栄養」というと難しそうに聞こえますが、「楽しい！」の笑顔が
健やかな体をつくれます。

8月1日～7日は「栄養週間」に制定されています。栄養に注目した
1週間を心掛けてみましょう！



※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。