

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	牛乳 	☆スイカ割り 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	普通牛乳／すずき 生／鶏卵 全卵 生／若鶏肉 ささ身 生／いかなご 煮干し	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	452 21.7 13.7 0.8
4	月	牛乳	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	普通牛乳／大型豚肉 ロース 脂身つき 生／はんぺん／いかなご 煮干し	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	455 19 17 1.2
5	火	麦茶・せんべい	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 かつお／ヨーグルト 脱脂加糖	パン粉 乾燥／サラダ油／スパゲティ／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	446 18.4 15.5 1
6	水	牛乳 	☆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	普通牛乳／ぶた こま切れ／鶏卵 全卵 生／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	カレールウ／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	402 16 14 1.2
7	木	牛乳	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	普通牛乳／豚ひき肉 生／糸引き納豆／しらす干し 微乾燥品	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	492 19 18.7 0.8
8	金	牛乳 	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・ブリアメリカンドッグ	普通牛乳／ますのすけ 焼き／えび 加工品 干しえび／いかなご 煮干し／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	496 21.4 22.9 1.7
12	火	麦茶・せんべい	スパゲティナポリタン・ししゃもの唐揚げ・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 ホーロースタイル／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	471 14.9 18.1 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	牛乳 	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	普通牛乳／豚ひき肉 生／木綿豆腐／鶏卵 全卵 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／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 いくちしよ うゆ／鶏が らだし／米 酢／食塩／ こしょう 黒 粉	473 18.7 15.5 1
14	木	牛乳	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	普通牛乳／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 グタイブ ノンオイ ル／米みそ 甘みそ	450 16.5 16.4 0.9
15	金	牛乳	冷麦・鶏のから 揚げ・ブロッコ リー・トマト・ パイン缶・ごは ん	牛乳・クラッ カー・チーズ	普通牛乳／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 ／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／パイッ プル 缶詰	こいくち しょうゆ／ だし汁	570 24.6 24.3 2.2
18	月	牛乳・ビスケッ ト	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	普通牛乳／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	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／フレンチ ドレッシング 分 離液状／こ しょう 黒 粉／米みそ 甘みそ	513 21.2 19.4 1.6
19	火	牛乳	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	普通牛乳／若鶏肉 も も 皮つき 生／鶏卵 全卵 生／焼き竹輪／ 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	638 22.8 26.7 1.2
20	水	牛乳	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	普通牛乳／ぶた こ ま切れ／脱脂粉乳／ 鶏卵 全卵 生／ロー スハム	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	532 18.8 20.8 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	牛乳 	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	普通牛乳／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	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	457 19.5 16.7 1.3
22	金	牛乳	田舎うどん・レバーの胡麻和え・若布胡瓜コーンのドレッシング和え・パイナップル・ごはん	牛乳・ごまめ・せんべい	普通牛乳／かに風味かまぼこ／油揚げ 生／鶏副生物 肝臓 生／たかちいわし 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 ホールコーンスタイル／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	414 20.7 12.1 1.7
25	月	牛乳	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	普通牛乳／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	395 19.3 16.3 1.5
26	火	麦茶・せんべい	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）・パイナップル・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 ホールコーンスタイル／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／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	604 31.7 19 1.2
27	水	牛乳 	☆暑気早い給食 冷やし中華・さば干物・ぶどう・ごはん	コーンフレーク	普通牛乳／ロースハム／鶏卵 全卵 生／さば 加工品 開き干し	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	551 21.5 23.3 2.1
28	木	牛乳	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	普通牛乳／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／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	535 20.7 22.9 0.8
29	金	牛乳	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	普通牛乳／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	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	547 27.1 17.5 1.6

	各食品群の 目標摂取量	（平均 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		
	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μ g	mg	mg	mg	g	g
合 計			485	20.3	18.5	63.9	500	796	305	2.1	313	0.29	0.49	33	4.0	1.2
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			101.0	84.6	115.6	91.3	0.0	176.9	138.6	84.0	149.0	96.7	144.1	150.0	222.2	85.7

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
健やかな体をつくります。

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。