

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： 1号認定児

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		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／水稻穀粒 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／みそ 甘みそ	356 17.6 8.1 0.7
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		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／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	346 13.3 10.8 0.9
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		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 初付	パン粉 乾燥／サラダ油／スパゲティ／焼きふ 釜焼きふ／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／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	473 18.2 19 1.3
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		ぶた こま切れ／鶏卵 全卵 生	調合油／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／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／すくちしょうゆ／精製塩 家庭用	304 10.1 7.6 1.1
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		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／水稻穀粒 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	こいくちしょうゆ／精製塩 家庭用／だし汁	434 15.1 14.2 0.6
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		ますのすけ 焼き／えび 加工品 干しえび／いかなご 煮干し	ごま／水稻穀粒 精白米 うるち米	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／みそ 甘みそ	326 16.2 8.5 1.4
12	火		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		ベーコン／パルメザンチーズ／冷ししゃも	スパゲティ／サラダ油／薄力粉 1等／サラダ油（揚げ用）／水稻穀粒 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	449 13.6 15.1 1.2

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： 1号認定児

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		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／ブラックマッパもやし 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	384 14 10.1 1
14	木		コーンコロックケ・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		豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／木綿豆腐／いかなご 煮干し	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	和風ドレッシング タイプ ノンオイル／米みそ 甘みそ	405 12.7 13 1.1
15	金		冷麦・鶏のから揚げ・ブロッコリー・トマト・パイン缶・ごはん		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	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 若さや 生／しょうが 根茎 生／ブロッコリー 花序 生／トマト 果実 生／ハインツ プル 缶詰	こいくちしょうゆ／だし汁	447 18.2 14.2 1.9
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・玉ねぎ）・みかん缶・ごはん		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	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	381 15.4 11.5 1.7
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		若鶏肉 もも 皮つき 生／鶏卵 全卵 生／焼き竹輪	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 若さや 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	512 16.6 19.7 1.1
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		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	カレー粉／中濃ソース／マヨネーズ 全卵型	438 14.6 14.8 0.8

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： 1号認定児

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		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／水稻穀粒 精白米うるち米	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	米みそ 淡色 辛みそ／こいくちしょうゆ／だし汁／食塩	352 14.8 11.3 1.2
22	金		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		かに風味かまぼこ／油揚げ 生／鶏副生物 肝臓 生	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／水稻穀粒 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・ヘルスタイル／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	327 11 5.1 1.4
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		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	薄力粉 1等／調合油／水稻穀粒 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	塩・こしょう／こいくちしょうゆ／食塩	339 16.3 12.8 1.7
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）・パイナップル・ごはん		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	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／水稻穀粒 精白米うるち米	スイートコーン 缶詰 ホール・ヘルスタイル／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	塩・こしょう／中濃ソース／こいくちしょうゆ／米みそ 甘みそ	438 16.2 15.6 1.3
27	水		☆暑気払い給食 冷やし中華・さば干物・ぶどう・ごはん		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／水稻穀粒 精白米うるち米	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	463 16.7 18.7 2.3
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		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	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／水稻穀粒 精白米 うるち米	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	386 14.4 15.1 0.7
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		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	板こんにやく 精粉こんにやく／車糖 三温糖／ごま油／水稻穀粒 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	415 23 10.7 1.5

[illegible]

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： 1号認定児
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。