

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8年01月01日(木) ～ 令和8年01月31日(土)



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)
5	月		ソース焼きそば・トマト・大豆と小魚の栄養まんてん揚げ・わかめスープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スノーボール	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/蒸しかまぼこ/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで/普通牛乳	蒸し中華麺/調合油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま いり/水稲穀粒 精白米 うるち米/無発酵バター 食塩不使用バター/薄力粉 1等/とうもろこしでん粉	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/あおのり 素干し/トマト 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	ウスターソース/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/固形ブイオン	830 22.5 34.2 1.7
6	火		鮭のムニエル・胡麻和え・みそ汁(さつまい芋・長ねぎ)・パイン缶・ごはん	牛乳・せんべい・ミニゼリー	ぎんざけ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/焼き竹輪/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/ごま いり/車糖 上白糖/さつまいも 塊根 皮むき 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/パインアップル 缶詰	精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/米酢/こいくちしょうゆ/みそ 甘みそ	553 22.2 17.8 1.2
7	水		鶏のから揚げ・ごま風・マカロニサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・ヨーグルト・ごはん	牛乳・きなこりんご	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/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	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/ほうれんそう 葉 通年平均 生/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/みそ 甘みそ	598 25.9 22.1 1.2
8	木		☆お正月給食 松風焼き・きゅうりとわかめの酢の物・すいとん汁・みかん・ごはん	牛乳・ミニ鯛焼き(市販品可)	鶏ひき肉 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/ごま いり/車糖 上白糖/ごま/さといも 球茎 生/薄力粉 1等/もち米/白玉粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/調合油	にんじん 根 皮つき 生/たけのこ 水煮缶詰/乾しいたけ 乾/ほしひじき/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/だいこん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/温州みかん じょうのう 普通 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ/米酢/だし汁/精製塩 家庭用/ペーキングパウダー	623 26.8 18.7 1.5
9	金		ミートソースオムレツ・ジャガイモの青のりまぶし・キャベツのミルクスープ・いちご・ごはん	牛乳・ふかしいも	鶏卵 全卵 生/普通牛乳/豚ひき肉 生/ベーコン/脱脂粉乳	サラダ油/調合油/じゃがいも 塊茎 生/無発酵バター 有塩バター/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/グリーンピース 冷凍/あおのり 素干し/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ほうれん草/いちご 生	塩・こしょう/トマトピューレー/トマトケチャップ/固形ブイオン	580 21.9 19.2 1.9
13	火		カレー・福神漬け・ブロッコリー・チーズ・ゆでたまご・みかん・ごはん	牛乳・ビスケット・ごまめ	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/プロセスチーズ/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	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/だいこん 福神漬/ブロッコリー 花序 生/温州みかん じょうのう 普通 生	カレー粉/中濃ソース	583 27.7 21.5 1.5
14	水		炒り豆腐・キャベツの昆布和え・ウィンナー・味噌汁(玉葱・油揚げ)・オレング・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/ウインナーソーセージ/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若ざや 生/たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ぶなしめじ 生/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/パインアップル 缶詰	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/みそ 甘みそ	490 19.9 17.3 2.1
15	木		天ぷら・若布サラダ・納豆和え・みそ汁(大根・油揚げ)・いちご・ごはん	牛乳・シュガートースト	きす 生/鶏卵 全卵 生/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	さつまいも 塊根 皮むき 生/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/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/車糖 上白糖	乾燥わかめ 素干し 水戻し/きゅうり 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/だいこん 根 皮つき 生/いちご 生	こいくちしょうゆ/和風ドレッシング/グァバ/ルイール/みそ 甘みそ	629 25.5 25.2 1.9

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歳以上児

期 間： 令和8年01月01日(木) ～ 令和8年01月31日(土)



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)
16	金		サバの味噌煮・せん野菜の和風サラダ・みそ汁(豆腐/わかめ)・みかん・ごはん	牛乳・ポテトチップ	ますのすけ 焼き／えび 加工品 干しえび／木綿豆腐／いかなご 煮干し／普通牛乳	車糖 三温糖／ごま／水稲穀粒 精白米 うるち米	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／乾燥わかめ 素干し 水戻し／温州みかん じょうのう 普通 生	こいくち しょうゆ／米みそ 淡色 辛みそ／だし汁／米みそ 甘みそ	479 22.4 18.2 1.6
19	月		八宝菜・シュウマイ2個・かき玉汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	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／いかなご 煮干し／普通牛乳／かたくちいわし 煮干し	サラダ油／じゃがいもでん粉／しょうまいの皮／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／精製塩 家庭用	629 38.1 21.3 1.5
20	火		鮭の塩焼き・ひじき煮・豚汁・りんご・ごはん	牛乳・ツナとニラのチーズち	ぎんざけ 養殖 生／まぐろ 缶詰 味付け フルク／油揚げ 生／全粒国産 黄大豆 乾／ぶた肉／木綿豆腐／普通牛乳／脱脂粉乳／まぐろ 缶詰 油漬 フルク おイト／プロセスチーズ	板こんにやく 精粉こんにやく／車糖 三温糖／さといも 球茎 生／ごま油／水稲穀粒 精白米 うるち米／薄力粉 1等／じゃがいもでん粉／無発酵バター 有塩バター	ほしひじき／にんじん 根 皮つき 生／ごぼう 根 生／だいこん 根 皮つき 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／しょうが 根茎 生／りんご 皮むき 生／にら 葉 生	食塩／こいくちしょうゆ／だし汁／米みそ 淡色 辛みそ／鶏がらだし／トマトケチャップ	625 32.9 23.5 2.2
21	水		煮込みうどん・二色そぼろ・りんごソースのヨーグルト・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	若鶏肉 もも 皮つき 生／蒸しかまぼこ／いかなご 煮干し／鶏卵 全卵 生／鶏ひき肉 生／ヨーグルト 全脂無糖／普通牛乳／きな粉 全粒大豆 黄大豆	干しうどん ゆで／車糖 上白糖／調合油／車糖 三温糖／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	ほうれんそう 葉 通年平均 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／にんじん 根 皮つき 生／しょうが 根茎 生／さやえんどう 若ざや 生／りんご 皮むき 生	こいくち しょうゆ／食塩	614 26.1 20.9 1.9
22	木		鳥かつ・ブロッコリー・トマト・味噌汁(かぶ・しめじ)・パイン缶・ごはん	牛乳・バナナ・ウエハース	若鶏肉 もも 皮つき 生／鶏卵 全卵 生／いかなご 煮干し／普通牛乳	薄力粉 1等／パン粉 乾燥／調合油／水稲穀粒 精白米 うるち米	ブロッコリー 花序 生／トマト 果実 生／かぶ 根 皮つき 生／かぶ 葉 生／ぶなしめじ 生／パインアップル 缶詰／バナナ 生	精製塩 家庭用／米みそ 甘みそ	521 20.3 17.2 1
23	金		北海道カレー・ゆでたまご・福神漬け・チーズ・みかん・ごはん	牛乳・プリン	豚ひき肉 生／普通牛乳／鶏卵 全卵 生／プロセスチーズ／ホイップクリーム 植物性脂肪	調合油／水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生／日本かぼちゃ 果実 生／にんじん 根 皮つき 生／ブロッコリー 花序 生／カリフラワー 花序 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスタイル／だいこん 福神漬／温州みかん じょうのう 普通 生／さくらんぼ 米国産 缶詰	カレールウ	605 24.3 27.4 1.9
26	月		春巻き(市販品可)・コールスローサラダ・けんちん汁・パイン缶・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	豚ひき肉 生／ロースハム／若鶏肉 もも 皮つき 生／木綿豆腐／普通牛乳／かたくちいわし 煮干し	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／さといも 球茎 生／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／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／ごぼう 根 生／だいこん 根 皮つき 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／パインアップル 缶詰	こいくち しょうゆ／マヨネーズ 全卵型／だし汁／精製塩 家庭用	612 25.7 27.2 1.3

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8年01月01日(木) ～ 令和8年01月31日(土)



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)
27	火		さば干物・ブロッコリー・白菜と肉団子のスープ・りんご・ごはん	牛乳・ジャムサンド	さば 加工品 開き干し／鶏ひき肉 生／蒸しかまぼこ／鶏卵 全卵 生／普通牛乳	はるさめ 普通はるさめ 乾／水稲穀粒 精白米 うるち米／食パン	ブロッコリー 花序 生／はくさい 結球葉 生／にんじん 根 皮つき 生／乾しいたけ 乾／りんご 皮むき 生／いちご ジャム 低糖度	固形ブイヨン	548 25.1 21.7 1.5
28	水		☆世界の料理 ビビンバ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん・ごはん	牛乳・チーズボール	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／もち米 白玉粉／プレミックス粉／ホットケーキ用／サラダ油(揚げ用)	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／にんじくりん茎 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／乾しいたけ 乾／温州みかん しょうのう 普通 生	こいくちしょうゆ／固形ブイヨン／トマトケチャップ	575 23.5 21.9 1.5
29	木		鶏天ぷら・大根とツナのあえ物・味噌汁(白菜・油揚げ)・いちご・ごはん	麦茶・ヨーグルト	若鶏肉 ささ身 生／鶏卵 全卵 生／まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺身／油揚げ 生／いかなご 煮干し／ヨーグルト 脱脂加糖	薄力粉 1等／じゃがいもでん粉／サラダ油(揚げ用)／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／だいこん 根 皮つき 生／きゅうり 果実 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネス 生／はくさい 結球葉 生／いちご 生	食塩／こしょう 黒粉／こいくちしょうゆ／マヨネーズ 全卵型／みみそ 甘みそ	444 23.3 14.7 1.2
30	金		麻婆豆腐・春雨サラダ・コンソメスープ(もやし・小松菜)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スイートポテト	豚ひき肉 生／木綿豆腐／ベーコン／普通牛乳／クリーム 植物性脂肪／鶏卵 卵黄 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／水稲穀粒 精白米 うるち米／さつまいも 塊根 皮むき 生／無発酵バター 有塩バター	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／こまつな 葉 生／キウイフルーツ 緑肉種 生	米みそ 淡色 辛みそ／こいくちしょうゆ／鶏がらだし／米酢／固形ブイヨン／精製塩 家庭用／こしょう 黒粉	554 17.8 18.3 1.5

	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	μ g	mg	mg	mg	g	g
合 計			579	24.6	21.4	77.7	633	912	315	2.8	197	0.36	0.45	42	4.5	1.5
栄養素別摂取目標			580	24.0	17.0	90.0	0	800	300	2.5	250	0.25	0.40	21	0.0	1.6
充足率			99.8	102.5	125.9	86.3	0.0	114.0	105.0	112.0	78.8	144.0	112.5	200.0	0.0	93.8

おけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたか？
今年も子ども達の元気な身体をつくる為、栄養を考えた美味しい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



☆今月の特色 ～世界の料理・韓国～

・1月28日

給食 ・ビビンバ ・豆腐・シイタケ・葱のスープ ・みかん ・ごはん
おやつ ・チーズボール



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8年01月01日(木) ～ 令和8年01月31日(土)



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)
--	--------	----	--------	---------	---------	-----------	-----	---

ビビンバとは韓国を代表する混ぜご飯料理で、温かいご飯の上に色とりどりの野菜やお肉、盛り付け、ピリ辛のコチュジャンを加え、混ぜて食べる料理です。名前の由来は、韓国語で「混ぜる」を意味する「ビビン」と「ご飯」を意味する「パッ」からきています。ビビンバは栄養バランスが良く、見た目も美しいため、多くの人に愛されています。園では子ども達が食べやすいようにアレンジして提供します。世界の料理、ぜひご家庭でもお試しください☆

韓国の**チーズボール**は、もちもちした甘めの生地(ホットケーキミックスや白玉粉)でチーズを包んで揚げたカリもち食感の一口サイズのおやつです。屋台のサイドメニューから人気となり、とろけるチーズがたまらないおやつです(^_^)



☆伝統食を知ろう！

・おせち料理 1月1日～3日

お正月に食べるお祝い料理です。本来は、家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理の事でした。今でもその名残は根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に込められた意味や願いを話したりしながら、我が家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

・お雑煮



お餅に具を入れた、お正月の祝い汁物です。
 関東では切りもちのすまし仕立て
 関西では丸もちのみそ仕立てが多いようです。
 各地方や各家庭によって変わるお雑煮の味。
 よく噛み、ご家庭の味をご家族で楽しんで下さい☆



・七草がゆ 1月7日

新春に摘むことが出来る七種の野草は「春の七草」と言われます。お正月料理で疲れた胃を整え、1年を健康で過ごせるよう願います。
 *春の七草、言えるかな？

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ
 ※「すずな」→かぶ、「すずしろ」→大根です。



・鏡開き 1月11日

お正月の鏡もちを下げて割り、家族と食べることで一年の健康と無病息災を祈る行事です。鏡もちの丸い形は「鏡」を象徴し、刃物で「切る」と言う表現は避け、手や木槌を使って「開く」ことで縁起を担ぐ意味が込められ「鏡開き」と呼ばれるようになりました。

食べるもの



※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。

