

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／水稻穀粒 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／こいくちしようゆ／固形ブイヨン	663 18 27.3 1.4
6	火		鮭のムニエル・胡麻和え・みそ汁(さつま芋・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／水稻穀粒 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／ ^ハ インアップ缶詰	精製塩 家庭用／マヨネーズ 全卵型／米酢／こいくちしようゆ／米みそ 甘みそ	441 18 14.1 1
7	水		鶏のから揚げ・ごま風・マカロニサラダ・味噌汁(ほれん草・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／水稻穀粒 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 通年平均生／りんご 皮むき 生	こいくちしようゆ／マヨネーズ 全卵型／米みそ 甘みそ	476 20.5 17.6 1.1
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／水稻穀粒 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／乾しあじたけ 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／温州みかん じょうのう 普通生	こいくちしようゆ／米みそ 淡色辛みそ／米酢／だし汁／精製塩 家庭用／ベーキングパウダー	498 21.3 14.7 1.2
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／水稻穀粒 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／グリンピース 冷凍／あおのり 素干し／キャベツ 結球葉生／ ^ハ ートコーン 缶詰 ホールカルメタイル／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／固形ブイヨン	462 17.8 15.2 1.5
13	火		カレー・福神漬け・プロッコリー・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／プロッコリー 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	467 22.1 16.7 1.2
14	水		炒り豆腐・キャベツの昆布和え・ワインナー・味噌汁(玉葱・しめじ)・オレンジ・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／ワ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／水稻穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生／さやえんどう 若さや 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／banana 生／温州みかん 缶詰 果肉／りんご 皮むき 生／ ^ハ インアップ缶詰	こいくちしようゆ／トマトケチャップ／米みそ 甘みそ	394 15.9 13.8 1.7
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)／水稻穀粒 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	こいくちしようゆ／和風ドレッシングタイプ／ソイグル／米みそ 甘みそ	504 20.3 20 1.6

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/水稻穀粒 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		385 18 14.4 1.3
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/しゅうまいの皮/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/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		505 30.6 17.1 1.2
20	火	鮭の塩焼き・ひじき煮・豚汁・りんご・ごはん	牛乳・ツナと二つのチーズチ	ぎんざけ 養殖 生/まぐろ 缶詰 味付け ブレーキ/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 ブレーキ オリーブ/プロセスチーズ	板こんにゃく 精粉こんにゃく/車糖 三温糖/さといも 球茎 生/ごま油/水稻穀粒 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/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白生/生しいたけ/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		497 26.1 18.6 1.9
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/水稻穀粒 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		488 20.6 16.4 1.4
22	木	鳥かつ・ブロックコリー・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/水稻穀粒 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		418 16.4 13.5 0.8
23	金	北海道カレー・ゆでたまご・福音漬け・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/オイップクリーム 植物性脂肪	調合油/水稻穀粒 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 かーかーねスタイル/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		480 19.4 21.7 1.5
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/ブランク マッシュ もやし 生/キヤベツ 結球葉生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 かーかーねスタイル/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		489 20.5 21.8 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8年01月01日(木)～令和8年01月31日(土)



管理者	園長	責任者

日付	料理	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)	
									441 20.1 17.3 1.2	
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／水稻穀粒 精白米 うるち米／食パン	プロッコリー 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		441 20.1 17.3 1.2	
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／水稻穀粒 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／温州みかんじょうのう 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		461 18.9 17.2 1.3	
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 フレーク わけ油揚げ 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)／水稻穀粒 精白米 うるち米	にんにくりん茎生／じょうが根茎生／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 ホルカルスタイル／はくさい 結球葉生／いちご生	食塩／こしょう 黒粉／こいくち／じょうゆ／マヨネーズ 全卵型／米みそ 甘みそ		355 18.5 11.9 1.1	
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／じやがいもでん粉／はるさめ 普通はるさめ 乾／水稻穀粒 精白米 うるち米／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／グリンピース 冷凍／乾しいたけ 乾／じょうが根茎生／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／じょうゆ／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		438 14.1 14.7 1.2	

目標食品取群量の (平均使摂用取量)	エネルギー kcal	たんぱく質 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 μg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A	B1	B2	C		
	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
合計	462	19.7	17.0	62.0	506	728	252	2.0	156	0.27	0.35	33	3.6	1.2
栄養素別摂取目標	510	24.0	16.0	70.0	0	450	250	2.0	200	0.21	0.31	18	1.1	1.4
充足率	90.6	82.1	106.3	88.6	0.0	161.8	100.8	100.0	78.0	128.6	112.9	183.3	327.3	85.7

おけましてあめでとうございます

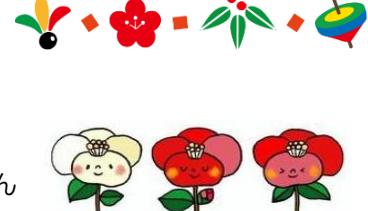


年末年始のお休みはいかがでしたか？
今年も子ども達の元気な身体をつくる為、栄養を考えた美味しい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



☆今月の特色～世界の料理・韓国～
・1月28日

給食
おやつ
・ビビンバ
・豆腐
・シイタケ
・葱のスープ
・みかん
・ごはん
・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歳未満児
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下さい☆

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ロ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」を伝えてあげて下さい。

・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、なずな、ごきょう、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。



食べるもの



・鏡開き 1月11日

お正月の鏡もちを下げる割り、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。

