

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	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	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 ほうろく 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	462 17.8 15.2 1.5
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	467 22.1 16.7 1.2
14	水		炒り豆腐・キャベツの昆布和え・ウインナー・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/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/パナナ 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/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/あおりの 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/ みみそ 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	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 ホ イット /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/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・ 二色そばろ・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/蒸しかにまぼこ/ 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	488 20.6 16.4 1.4
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	418 16.4 13.5 0.8
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/ブ ロセスチーズ/ホイッ 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	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	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

		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	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／にんじん 根 皮つき 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 フルク 缶詰／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 ホルモンフリー／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／ちしょうゆ／マヨネーズ 全卵型／みみそ 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	438 14.1 14.7 1.2

	目 各 標 食 品 取 群 量 の	(平均 純使用 摂取量 (g))	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 纖 維	食 塩 相 当 量
											A	B1	B2	C		
											μ g	mg	mg	mg		
合 計			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	156	0.27	0.35	33	3.6	1.2
栄養素別摂取目標				g	g	g	mg	mg	mg	mg	200	0.21	0.31	18	1.1	1.4
充足率				g	g	g	mg	mg	mg	mg	78.0	128.6	112.9	183.3	327.3	85.7

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。

