

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03月01日(日) ～ 令和8年03月31日(火)



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)
2	月		☆リクエスト給食 ① 鶏のから揚げ・ひじきサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・みかん・ごはん	牛乳・ジャムサンド	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	じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	しょうが 根茎 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ごぼう 根 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/温州みかん じょうのう 普通 生/いちご ジャム 低糖度	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	555 21.1 20.7 1.5
3	火		☆ひなまつり給食 ちらし寿司・たくあん・たらのフリッター・けんちん汁・いちご	ヤクルトジョア・ひなあられ	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/まだら 生/普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐	水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖/調合油/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/さといも 球茎 生/ごま油	乾しいたけ 乾/にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若さや 生/だいこん たくあ ん漬 干し漬/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/いちご 生	米酢/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/だし汁	475 20.8 10.9 2.4
4	水		肉じゃが・ウィンナー・大根サラダ・スープ(あさり・わかめ・卵)・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生/ウインナーソーセージ/まぐろ 缶詰 油漬 フルー初/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/精製塩 家庭用/固形ブイヨン	567 20 22.4 1.7
5	木		はんぺんフライ・お浸し(ほうれん草)・コンソメスープ(もやし・小松菜)・オレンジ・ごはん	牛乳・フランクフルト	はんぺん/プロセスチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/かつお 加工品 削り節/ベーコン/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマツペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/ネーブル 砂じょう 生	中濃ソース/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ	638 25.3 31.9 3.6
6	金		豚肉しょうが焼き・春雨のマヨネーズサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ふかしいも	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/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	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/食塩/米みそ 甘みそ	532 19.6 15.8 1.1
9	月		キーマカレー・ブロッコリー・チーズ・みかん・ごはん	牛乳・大豆と小魚の栄養まん・せんべい	豚ひき肉 生/プロセスチーズ/普通牛乳/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま いら	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/グリーンピース 冷凍/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/トマトピューレー/ウスターソース/食塩/こいくちしょうゆ	570 27.8 25 1.7
10	火		オムレツ・トマト・ポテトサラダ・スープ(ほうれん草・なると)・パイン缶・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると/普通牛乳/えび 加工品 干しえび/するめいか 生	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/調合油	たまねぎ りん茎 生/トマト 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/パインアップル 缶詰/根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/中濃ソース	604 22.3 24.3 1.7
11	水		チャンポン麺・レバーの胡麻和え・りんご・ごはん	牛乳・プリン	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/むきえび/なると/うずら卵 水煮缶詰/鶏副生物 肝臓 生/普通牛乳	蒸し中華麺/ごま油/じゃがいもでん粉/車糖 上白糖/ごま いら/水稲穀粒 精白米 うるち米	たけのこ 水煮缶詰/ブラックマツペもやし 生/チンゲンサイ 葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/りんご 皮むき 生	鶏がらだし/こいくちしょうゆ/食塩	631 29.8 21.2 2.9

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03月01日(日)～令和8年03月31日(火)



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)
12	木		肉団子の甘酢あん・ブロッコリー・マカロニサラダ・味噌汁(かぶ・油揚げ)・りんご・ごはん	牛乳・ヨーグルト蒸しパン	豚ひき肉 生/鶏卵全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいもでん粉/調合油/車糖 上白糖/ごま油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米/プレミックス粉 ホットケーキ用	たまねぎ りん茎 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/ブロッコリー 花序 生/きゅうり 果実 生/かぶ 根 皮つき 生/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/米酢/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	621 22.7 22 1.6
13	金		カレー・せん野菜の和風サラダ・ゆでたまご・福神漬・パイン缶・ごはん	牛乳・スキムきなご飴・せんべい	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/えび 加工品 干しえび/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/ごま/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/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/あおのり 素干し/だいこん 福神漬/バナナ 缶詰	カレー粉/中濃ソース/だし汁/こいくちしょうゆ	534 20.1 15.9 1.1
16	月		おからナゲット・ブロッコリー・ひじき煮・味噌汁(麩・小松菜)・りんご・ごはん	コーンフレーク	豚ひき肉 生/おから 生/まぐろ 缶詰 味付け フルク/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/板こんにゃく 精粉こんにゃく/車糖 三温糖/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 カネオキ/ブロッコリー 花序 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/りんご 皮むき 生	かつおだし 荒節/マヨネーズ 全卵型/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	614 29.4 22.8 2
17	火		煮魚・キャベツの昆布和え・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スノーボール	アラスカめぬけ 生/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	車糖 上白糖/さといも 球茎 生/板こんにゃく 精粉こんにゃく/ごま油/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	キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/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 淡色辛みそ	584 21.2 20.5 1.6
18	水		☆リクエスト給食② 焼きそば・トマト・小女子缶煮・コーンスープ(中華風)・パイン缶・ごはん	牛乳・フルーツヨーグルト	豚ひき肉 生/さくらえび 素干し/いかなご つくだ煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ヨーグルト 全脂無糖	蒸し中華麺/サラダ油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/きくらげ 乾/トマト 果実 生/スイートコーン 缶詰 クリームソース/乾しいたけ 乾/あさつき 葉 生/バナナ 缶詰/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生	中濃ソース/塩・こしょう/鶏がらだし/食塩	586 21.4 15.2 1.4
19	木		回鍋肉・若布胡瓜コンのドレッシング和え・コンソメスープ(もやし・小松菜)・いちご・ごはん	牛乳・カスタードプリン	ぶた こま切れ/生揚げ/ベーコン/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/鶏卵 卵黄 生	調合油/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/にんにく りん茎 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホホネ/ホホネ/ブラックマッペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/いちご 生	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/フルクトドレッシング 分離液状/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	558 21.1 21.7 1.2
23	月		すき焼き風煮・納豆和え・味噌汁(かぶ・油揚げ)・みかん缶・ごはん	牛乳・カステラ・ごまめ	ぶた こま切れ/焼き豆腐/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/かたくちいわし 煮干し	焼きふ 釜焼きふ/しらたき/サラダ油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/しゅんぎく 葉 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/かぶ 根 皮つき 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	615 32.5 15.5 2
24	火		ハンバーグ・かみかみサラダ・みそ汁(豆腐/わかめ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ビスケット	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/プロセスチーズ/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳	パン粉 乾燥/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/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/キウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/ササゲ/ドレッシング/米みそ 甘みそ	536 25.5 22.7 1.4

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03月01日(日)～令和8年03月31日(火)



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)
25 水		鮭のムニエル・ トマト・磯辺和 え・みそ汁(大 根・油揚げ)・い ちご・ごはん	麦茶・きなこバ ナナ	ぎんざげ 養殖 生/ 鶏卵 全卵 生/油揚 げ 生/いかなご 煮 干し/きな粉 全粒大 豆 黄大豆	薄力粉 1等/調合油 /水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白 糖	たまねぎ りん茎 生 /パセリ 葉 生/ト マト 果実 生/キャ ベツ 結球葉 生/に んじん 根 皮つき 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/バナナ 生	精製塩 家庭 用/マヨ ネーズ 全卵 型/米酢/ こいくち しょうゆ/ だし汁/米 みそ 甘みそ	476 20.7 15.6 1.1
26 木		スパゲティナポ リタン・コール スローサラダ・ コーン卵スー プ・バナナ・ご はん	牛乳・ゼリー	ベーコン/パルメザ ンチーズ/ロースハ ム/鶏卵 全卵 生/ 普通牛乳	スパゲッティ/サラ ダ油/じゃがいもで ん粉/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/きゅうり 果実 生/ストロベリー 詰 缶/パセリ 葉 生/バナナ 生	トマトケ チャップ/ 塩・こしょ う/マヨ ネーズ 全卵 型/固形ブ イヨン	588 17.3 20.4 1.4
27 金		☆リクエスト給 食③ 一口カツ・中華 風サラダ・味噌 汁(わかめ・じゃ がいも)・バナ ナ・ごはん	牛乳・さつま芋 のかりんとう	ぶた肉/鶏卵 全卵 生/ロースハム/い かなご 煮干し/普通 牛乳	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ 用)/はるさめ 普通 はるさめ 乾/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/さつまい も 塊根 皮むき 生/ 調合油	キャベツ 結球葉 生 /きゅうり 果実 生 /にんじん 根 皮つ き 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナ ナ 生	中濃ソース /こいくち しょうゆ/ 米酢/だし 汁/米みそ 甘みそ	625 23.2 17.9 1.2
30 月		魚のさつま揚 げ・酢味噌和 え・スープ(ほう れんそう・なる と)・オレンジ ・ごはん	牛乳・バナナ・ ごまめ	すけとうだら すり身 /鶏卵 全卵 生/若 鶏肉 ささ身 生/な ると/普通牛乳/か たくちいわし 煮干し	薄力粉 1等/サラダ 油(揚げ用)/車糖 上 白糖/ごま油/水稲 穀粒 精白米 うるち 米	にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟 白 生/きゅうり 果 実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/トマ ト 果実 生/ほうれ んそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じよ う 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/ 精製塩 家庭 用/米酢/ 米みそ 淡色 辛みそ/固 形ブイヨン	479 25.8 13.7 1.4
31 火		ポテトロッ ケ・カリフラ ワー・れんこん のシャキシャキ サラダ・味噌汁 (玉葱・しめ じ)・いちご・ご はん	牛乳・せんべい	豚ひき肉 生/脱脂肪 乳/ゴーダチーズ/ 鶏卵 全卵 生/い かなご 煮干し/普通牛 乳	じゃがいも 塊茎 生 /調合油/薄力粉 1 等/パン粉 乾燥/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 /カリフラワー 花序 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮 つき 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅ うり 果実 生/ぶな しめじ 生/いちご 生	塩・こしょ う/ごまド レッシング /米みそ 甘 みそ	423 18 12.3 1.2

	目各 標食 品撰 取群 量の g	(平 均撰 取量 g)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば 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 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
											A	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			558	22.8	19.3	78.6	654	877	282	2.7	306	0.40	0.43	43	4.8	1.6
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			96.2	95.0	113.5	87.3	0.0	109.6	94.0	108.0	122.4	160.0	107.5	204.8	0.0	100.0



☆今月の特色 ～行事食～

・3月3日(火) ひなまつり給食

給食 ・ちらし寿司 ・たくあん ・タラのフリッター ・けんちん汁 ・いちご
 おやつ ・ヤクルトショア ・ひなあられ



「ひなまつり」は3月3日の桃の節句の事で、女の子の健やかな成長を祈ってお祝いします。なぜ雛人形を飾るのかというと、雛人形は子ども達の代わりに病気や事故から守ってくれるとされているからです。その為、女の子が元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。飾る期間は立春(2/4頃)～2月中旬にかけて飾り、ひなまつりが終わったら、できるだけ早めにしまうのが良いとされています。

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03月01日(日)～ 令和8年03月31日(火)



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)

*ひなあられ

ひなあられにはピンク・白・緑の色があり、この色にはそれぞれ意味があります。

- ・ピンク…生命
- ・白 …雪の大地
- ・緑 …木々の芽吹き

この3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされています。また4色のひなあられもあり、四季を表しているという説もあります。楽しみながら食べましょう♪

*菱餅

菱餅にもそれぞれの意味があります。

- ・赤(ピンク)…桃の花を表す。「魔除け」「厄除け」の効果。
- ・白 …雪を表す。「浄化」「清め」の効果。
- ・緑 …大地を表す。「芽吹き」「健康」の効果。
- ・菱型 …大地や縁起の良い菱の実を型取ったもの。「子孫繁栄」の願いや菱型の角には「魔除け」の意味があり角をちぎりながら食べるのが良いとされています。菱餅を食べることで自然のエネルギーを身体に取り込んで1年を健康で元気よく過ごしましょう！



☆卒園児リクエスト給食

今年度も残り1ヵ月となりました。

入園・進級したての4月はなかなか給食が進まず食べれなかったり…給食の時間が嫌な子もいたのではないのでしょうか？1年がたち、給食にも食材にも慣れ、食事の量やペースも上がりみんなが食べれるようになった気がします(^^)

卒園式も控えている3月。そこで今月は、たいよう組さんにアンケートを取り、リクエスト給食を作成しました。こども園での思い出の給食。最後に好きだった給食を楽しくたくさん食べてほしいです(^^)♪ たいよう組のみなさん、保護者の皆様、ご卒園おめでとうございます☆

- ・3月 1日 鶏のから揚げ
- ・3月18日 焼きそば
- ・3月27日 一口カツ



・3月13日 サンドイッチデー

2個の「サン(3)」が「イチ(1)」を挟んでいる(サンドイッチ)ことから制定された日です。ちなみにサンドイッチの日は11月3日です。サンドイッチ伯爵の誕生日でありイイ(11)サンド(3)で語呂合わせが良いことから「サンドイッチの日」となったそうです。



・3月27日 さくらの日

さくら「3(さ)×9(く)=27」の語呂合わせから日本のさくらの会が1992(平成4)年に制定した記念日。桜の開花時期と重なるのも由来の1つです。お花見のお供と言えば…三色団子！色に順番や意味もあります。串に刺さっている順番は上からピンク、白、緑。これは桜が咲く順番を表しています。ピンク色の蕾がついた後白い花が咲き、散った後は緑の葉が成長。串1つで桜の季節を表しています。



※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。

