

# 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04月01日(水)～ 令和8年04月30日(木)



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	水		入	園		進	級	式	
2	木	牛乳	焼肉・お花畑サラダ・わかめスープ・パイン缶・ごはん	牛乳・ごましらすおにぎり	普通牛乳/ぶたこま切れ/鶏卵 全卵生/しらす干し 微乾燥品	サラダ油/さつまいも 塊根 皮むき 生/じゃがいも 塊茎 生/ごま いらり/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米/ごま	しょうが 根茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/パインアップル 缶詰/あおのり 素干し	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	514 20.1 17.8 0.9
3	金		いりどり・きゅうりとわかめの酢の物・小女子佃煮・味噌汁(玉葱・しめじ)・バナナ・ごはん	牛乳・せんべい	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し	板こんにゃく 精粉こんにゃく/じゃがいも 塊茎 生/車糖 三温糖/ごま油/車糖 上白糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	ごぼう 根 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/さやえんどう 若ぎや 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	400 16.7 12.1 1.1
6	月	牛乳	鶏肉の胡麻味噌焼き・野菜炒め(コーン・キャベツ)・中華スープ(きくらげ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ドーナツ(市販)	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/ベーコン	車糖 三温糖/すりごま/ごま油/無発酵バター 有塩バター/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	スイートコーン 缶詰 ホーロー/スタイン/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/きくらげ 乾/えのきたけ 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/精製塩 家庭用	596 28.1 28.3 1.1
7	火	牛乳	カレー・ゆでたまご・ブロッコリー・小女子佃煮・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・チーズ・クラッカー	普通牛乳/ぶたこま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮/プロセスチーズ	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/ブロッコリー 花序 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	カレー粉/中濃ソース	526 21.8 20.6 1.2
8	水		鯖の照り焼き・胡麻和え・トマト・みそ汁(大根・油揚げ)・みかん缶・ごはん	牛乳・ウエハース	普通牛乳/ますのすけ 焼き/焼き竹輪/油揚げ 生/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/ごま いらり/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 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/トマト 果実 生/だいにん 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	484 21.6 18.5 1.9
9	木	牛乳	ウインナーシュニッツェル・ひじきサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー	普通牛乳/若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油/無発酵バター 有塩バター/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/りんご 皮むき 生	塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	463 22 14 0.9
10	金		☆おめでどう給食 ピザバーグ・マカロニサラダ・ブロッコリー・味噌汁(もやし・油揚げ)・フルーツカクテル・ごはん	牛乳・ポテトチップ・ごまめ	普通牛乳/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/脱脂粉乳/プロセスチーズ/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 初付/油揚げ 生/いかなご 煮干し/かたくちいわし 煮干し	パン粉 乾燥/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/赤ピーマン 果実 生/青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ブロッコリー 花序 生/ブラックマッペもやし 生/温州みかん 缶詰 果肉/パインアップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生	精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	543 28.4 24.5 1.8
13	月	牛乳	一口カツ・春雨サラダ・レバーのお花畑和え・みそ汁(豆腐/わかめ)・いちご・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	普通牛乳/ぶた肉/鶏卵 全卵 生/鶏副生物 肝臓 生/木綿豆腐/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	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/ごま いらり/じゃがいも でん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/しょうが 根茎 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/いちご 生/バナナ 生/りんご 皮むき 生/パインアップル 缶詰	中濃ソース/米酢/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	450 23.3 15 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： 3歳未満児  
 期 間： 令和8年04月01日(水) ~ 令和8年04月30日(木)



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)
14	火	牛乳	焼き餃子・切干煮・スープ(あさり・わかめ・卵)・オレンジ・ごはん	牛乳・ジャムサンド	普通牛乳/豚ひき肉 生/若鶏肉 もも皮 つき 生/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生	ごま油/じゃがいも でん粉/ぎょうざの皮/調合油/車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	はくさい 結球葉 生/乾しいたけ 乾/にら 葉 生/しょうが 根 生/にんにく りん茎 生/だいこん 切干しだいこん 乾/にんじん 根 皮 つき 生/さやえんどう 若 ぎや 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ネーブル 砂じょう 生/いちご ジャム 低糖 度	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/固形ブイヨン	487 19.2 16.1 1.7
15	水	牛乳 	煮魚・お浸し(キャベツ・コーン)・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・プリン	普通牛乳/アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/ぶた肉/木綿豆腐	車糖 上白糖/さといも 球茎 生/板こんにやく 精粉こんにやく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネストイ/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	441 22.8 15 1.6
16	木	牛乳	シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・みかん缶・ごはん	牛乳・食パンこ動物ビスケット・ミニゼリー	普通牛乳/ぶたこま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬フレーク かつお	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/無発酵バター 有塩バター/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/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/レタス 土耕栽培 結球葉 生/きゅうり 果実 生/温州みかん 缶詰 果肉	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	493 18.4 19.6 0.7
17	金	牛乳	ソース焼きそば・インゲンのおかか和え・トマト・ふりかけ(しらす・オカカ)・すまし汁(かにあし・みつば)・パイン缶・ごはん	牛乳・せんべい	普通牛乳/大型豚肉ばら 脂身つき 生/蒸しかまぼこ/かつお 加工品 削り節/しらす干し 微乾燥品/かつお 加工品 かつお節/かに風味かまぼこ	蒸し中華麺/調合油/車糖 上白糖/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/青ピーマン 果実 生/あおのり 素干し/さやいんげん 若 ぎや 生/トマト 果実 生/根みつば 葉 生/パインアップル 缶詰	ウスターソース/精製塩 家庭用/こいくち しょうゆ/うすくち しょうゆ/だし汁/食塩	524 18.7 19.3 2
20	月	牛乳	麻婆豆腐・中華風サラダ・にら玉スープ・パイン缶・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサ	普通牛乳/豚ひき肉 生/木綿豆腐/ロースハム/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/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮 つき 生/にら 葉 生/パインアップル 缶詰/ブルーベリー ジャム	米みそ 淡色辛みそ/こいくち しょうゆ/鶏がらだし/米酢/だし汁/固形ブイヨン	529 21.1 18.2 1.7
21	火	牛乳	松風焼き・ポイルキャベツ・うずら豆煮・味噌汁(麩・小松菜)・パイン缶・ごはん	牛乳・キャラットケーキ	普通牛乳/鶏ひき肉 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/かつお 加工品 削り節/いんげんまめ うずら豆/いかなご 煮干し	車糖 三温糖/じゃがいも でん粉/ごま いり/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/車糖 上白糖/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/キャベツ 結球葉 生/こまつな 葉 生/パインアップル 缶詰/ぶどう 干しぶどう	こいくち しょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/精製塩 家庭用/米みそ 甘みそ/ペーキングパウダー	534 22.3 18.2 1.4
22	水	牛乳	鮭の和風ムニエル・竹の子の含め煮・味噌汁(もやし・油揚げ)・りんご・ごはん	牛乳・ごま昆布おにぎり	普通牛乳/ぎんざけ 養殖 生/ぶた肉/さつま揚げ/油揚げ 生/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/調合油/サラダ油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米/ごま	レモン 全果 生/たけのこ 若茎 生/さやえんどう 若 ぎや 生/にんじん 根 皮 つき 生/ブラックマッペもやし 生/りんご 皮むき 生/昆布つくだ煮	こいくち しょうゆ/米みそ 甘みそ	542 26 16.9 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04月01日(水) ～ 令和8年04月30日(木)



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)
23 木	牛乳 	☆郷土料理 鶏つくね・納豆和え・トマト・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ふかしいも	普通牛乳/鶏ひき肉生/鶏卵 全卵 生/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根皮むき 生	れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/生しいたけ 生/ひじき ほしひじき/しょうが 根茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/トマト 果実 生/西洋かぼちゃ 果実 生/ネーブル 砂じょう 生	食塩/うすくちしょうゆ/こいくちしょうゆ/ちしょうゆ/米みそ 甘みそ	489 23 14.3 1.2
24 金	牛乳	鶏のから揚げ・ごま風・ひじき 含め煮・コンスープ (中華風)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・チーズ・クラッカー	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/プロセスチーズ	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/ごま/サラダ油(揚げ用)/ごま油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/乾しいたけ 乾/あさつき 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/かつおだし 荒節/鶏がらだし/食塩	532 21.7 24.4 1.6
27 月	牛乳	とんちゃん焼き・コールスローサラダ・若竹汁・みかん缶・ごはん	牛乳・お麩ラスク	普通牛乳/大型豚肉 ロース 脂身つき 生/ロースハム	調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/焼きふ 釜焼きふ/無発酵バター 有塩 有塩/車糖 上白糖	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/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ほか-緑豆/たけのこ 若茎 ゆで/わかめ 原藻 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/かつおだし 荒節/食塩	453 19 21.2 1.3
28 火	牛乳	酢豚・シュウマイ2個・中華スープ(にら卵)・パイン缶・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	普通牛乳/ぶた肉/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/えび 加工品 干しえび/するめいかな 生	じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/じゃがいも 塊茎 生/車糖 上白糖/サラダ油/しゅうまいの皮/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/調合油	乾しいたけ 乾/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/さやえんどう 若ざや 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/にら 葉 生/パインアップル 缶詰/キャベツ 結球葉 生	こいくちしょうゆ/米酢/トマトケチャップ/塩・こしょう/鶏がらだし/食塩/こしょう 黒粉/中濃ソース	590 24.8 20.7 1.4
30 木	牛乳	オムレツ・トマト・ベーコンポテト焼き・スープ(ほうれんそう・なると)・オレンジ・ごはん	コーンフレーク	普通牛乳/鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ベーコン/なると	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/無発酵バター 有塩/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/トマト 果実 生/パセリ 葉 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/固形ブイヨン	479 19.5 19.4 1.2

	目各 標食 品取 群量 の	(平均 使用 取量)	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	μg	mg	mg	mg	g	g
合 計			496	21.5	18.3	66.3	547	814	315	1.9	274	0.33	0.47	31	3.8	1.3
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			97.3	89.6	114.4	94.7	0.0	180.9	126.0	95.0	137.0	157.1	151.6	172.2	345.5	92.9



✿ご入園・ご進級おめでとうございます✿  
 少しでも食に興味を持ち、楽しい給食の時間が  
 過ごせるような給食作りを心掛けて行きたいと思います。  
 今年度もよろしくお願い致します😊



# 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歳未満児  
 期間： 令和8年04月01日(水)～令和8年04月30日(木)



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)

## ☆今月の特色☆

### ・4月14日 入園・進級おめでとう給食

給食 ・ピザバーグ ・マカロニサラダ ・ブロッコリー  
 ・味噌汁(もやし・油揚げ) ・フルーツ ・ごはん

月行事として、お誕生会と入園・進級のお祝いをします。

給食はおめでとう給食として提供します。

みんなで楽しく食べてくれたらなと思います(^^)♪



### ・4月23日 郷土料理 ～茨城県～

給食 ・鶏つくね ・納豆和え ・トマト ・味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)  
 ・オレンジ ・ごはん

おやつ ・牛乳 ・ふかしいも(干し芋)



今月は茨城県で有名な料理を提供します。

メインは鶏つくね。茨城県では「奥久慈ししゃも」や「つくば茜鶏」などの銘柄鶏が有名で、高品質な鶏つくねが有名です。園では一般的な鶏肉を使用しますが、そこに日本国内生産量1位を誇るレンコンを細かく刻んで混ぜます。フワシャキ食感の鶏つくね、食感を楽しんで食べてくれたら良いなと思います。そして副菜には納豆和え。茨城と言えば水戸納豆！納豆は筋肉の材料となるタンパク質、骨や歯を丈夫にするカルシウム、身体の潤滑油のようなビタミン、赤血球の材料となる鉄分が豊富な栄養満点食材です。

おやつには干し芋。茨城県は国内の干し芋生産約90%を占めています。自然の甘さが特徴で砂糖や添加物を使用していない素朴なおやつとして人気です。よく噛んで食べましょう！



## ☆朝ごはんを食べて登園しよう！

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギーです。

朝ごはんをしっかり食べると体が元気に働き、頭の動きも活発になります。

こども園で特に活動が多いのは午前中です。お外でたっぷり遊んだり、行事や室内遊び、時にはお散歩に行ったり…！朝、早めに起きご飯を食べてから登園出来るよう週間づけて行きましょう😊



※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。

※ばんび組の前に毎日の給食とおやつを展示しています。お迎えの際にはぜひご覧ください♪

