

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05月01日(金) ～ 令和8年05月31日(日)



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	金		春巻き (市販品可)・インゲンとにんじんのおかかかえ・トマト・チーズ・味噌汁(玉葱・しめじ)・いちご・ごはん	牛乳・カステラ	豚ひき肉 生/かつお加工品 かつお節/プロセスチーズ/いかなご 煮干し/普通牛乳	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/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/さやいんげん 若ざや 生/トマト 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/いちご 生	こいくち しょうゆ/米みそ 甘みそ	618 22.5 21.4 1.5
7	木		一口カツ・コールスローサラダ・みそ汁(豆腐/わかめ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ウエハース(鉄&Ca)	ぶた肉/鶏卵 全卵 生/ロースハム/木綿豆腐/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)/水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ネーブル 砂じょう 生	中濃ソース/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	509 22.9 21.1 0.9
8	金		焼肉・ポテトサラダ・味噌汁(麩・小松菜)・フルーツカクテル・ごはん	麦茶・ヨーグルト・ごまめ	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖/かたくちいわし 煮干し	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/焼きふん 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/こまつな 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/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/米みそ 甘みそ	472 26.6 11.9 1.6
11	月		親子煮・キャベツとじゃこの酢和え・みそ汁(わかめ・長葱)・パイナップル缶詰・ごはん	牛乳・ハムチーズサンド	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/しらす干し 微乾燥品/いかなご 煮干し/普通牛乳/ロースハム/プロセスチーズ	調合油/車糖 三温糖/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン/マーガリン 家庭用 有塩	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/乾しいたけ 乾/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/パイナップル 缶詰	だし汁/こいくち しょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	535 23.8 18.2 1.9
12	火		鶏のから揚げ・ごま風・ひじきサラダ・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・バナナ	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/はんぺん/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/ごま/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	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/キウイフルーツ 緑肉種 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/食塩	473 17.3 19.2 1
13	水		カレー・ゆでたまご・大豆と小魚の栄養まんてん揚げ・ブロッコリー・パイナップル缶詰・ごはん	牛乳・ゼリー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま 入り/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/パイナップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース/こいくち しょうゆ	618 24.9 18.5 0.7

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05月01日(金) ～ 令和8年05月31日(日)



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	木		鮭の和風ムニエル・胡麻和え・味噌汁(いんげん・豆腐)・みかん缶・ごはん	コーンフレーク	ぎんざげ 養殖 生/焼き竹輪/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/ごま いらり/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	レモン 全果 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/さやいんげん 若さや 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	563 26.1 17.7 2.5
15	金		小松菜のスパゲティ・焼き魚(ししゃも)・コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ・コーン)・ヨーグルト・ごはん	牛乳・スキムきなご飴・せんべい	ベーコン/パルメザンチーズ/ししゃも 生干し 生/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	マカロニ・スパゲティ 乾/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	たまねぎ りん茎 生/こまつな 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/にんにく りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ホルカースタイル	塩・こしょう/固形ブイヨン	545 23.7 16 2
18	月		炒り豆腐・ウィンナー・お浸し(ほうれん草・キャベツ)・みそ汁(大根・油揚げ)・パイ缶・ごはん	牛乳・クリームパン	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/ウィンナーソーセージ/かつお 加工品 削り節/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	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 若さや 生/たまねぎ りん茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 生/あまのり 焼きのり/だいこん 根 皮つき 生/パイナップル 缶詰	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	779 28.1 27.7 2.3
19	火		回鍋肉・トマト・そら豆・にら玉スープ・キウイフルーツ・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト・ごまめ	ぶた こま切れ/生揚げ/鶏卵 全卵 生/ヨーグルト 全脂無糖/かたくちいわし 煮干し	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/トマト 果実 生/そらめめ 未熟豆 生/にら 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生/パイナップル 缶詰	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/食塩/固形ブイヨン	492 27.7 14.9 0.9
20	水		おからナゲット・ひじきとほうれん草のサラダ・味噌汁(キャベツ・油あげ)・バナナ・ごはん	牛乳・ホットケーキイチョン	豚ひき肉 生/おから 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/ごま/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/調合油	たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 ホルカースタイル/ほしひじき/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 生/バナナ 生/いちご 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/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	650 25.2 26.1 1.3
21	木		煮魚・即席漬け・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・フルーツカクテル・ごはん	牛乳・ゆかりおにぎり	アラスカめぬけ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/西洋かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生/うめ 梅びしお	こいくちしょうゆ/食塩/米みそ 甘みそ	466 18.9 7 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05月01日(金) ～ 令和8年05月31日(日)



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)	
22	金	ポテトコロッケ・せん野菜 (キャベツ・人参・きゅうり)・味噌汁(豆腐・長葱)・ヤクルト・ごはん	牛乳・ゼリー・チーズ	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/ゴダチーズ/鶏卵 全卵 生/木綿豆腐/いかなご 煮干し/乳酸菌飲料 乳製品/普通牛乳/プロセスチーズ	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/キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生	塩・こしょう/和風トッピング/レタス/トマト/米みそ 甘みそ	543	23	16.1	1.7
25	月	肉じゃが・ウィナー・キャベツの昆布和え・味噌汁(もやし・油揚げ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサ	豚ひき肉 生/ウインナーソーセージ/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/塩昆布/ブラックマッペもやし 生/ネーブル 砂じょう 生/ブルーベリージャム	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	576	21.5	17.6	2.4
26	火	さばの南部揚げ・マカロニのケチャップ和え・味噌汁(なめこ・葱)・バナナ・ごはん	牛乳・ビスケット	ますのすけ 焼き/鶏卵 全卵 生/ベーコン/パルメザンチーズ/いかなご 煮干し/普通牛乳	ごま いらい/黒ゴマ/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/マカロニ/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 漬物 酢漬/たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	584	20	27.4	1
27	水	鶏肉のマヨネーズ焼き・切り干し大根の煮物・コンソメスープ(もやし・小松菜)・みかん缶・ごはん	牛乳・プリン・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ/油揚げ 生/あさり 缶詰 水煮/ベーコン/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 切干し/だいこん 乾/こまつな 葉 生/ブラックマッペもやし 生/温州みかん 缶詰 果肉	マヨネーズ 全卵型/塩・こしょう/固形ブイヨン/顆粒和風だし/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	591	30.5	25	2
28	木	ミートローフ・マカロニサラダ・コーン卵スープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・シュガー トースト	豚ひき肉 生/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/ロースハム	パン粉 乾燥/マカロニ/じゃがいもでん粉/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	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/スイートコーン 缶詰 ホルスタール/グリーンピース 冷凍/きゅうり 果実 生/パセリ 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイオン	625	24.5	25.7	1.8
29	金	チキンカレー・もやしとハムとにんじんのナムル・小女子佃煮・オレンジ・ごはん	牛乳・せんべい	若鶏肉 もも 皮つき 生/脱脂粉乳/ロースハム/いかなご つくだ煮/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/ごま油/ごま/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/ブラックマッペもやし 生/ネーブル 砂じょう 生	カレールー/精製塩 家庭用/鶏がらだし	501	16.9	17	1.4

目 各 食 品 群 標 準 取 量 の	(平均純使用量)	エネルギー	たんばく質	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		
合 計		556	23.2	19.1	78.1	598	842	320	2.6	190	0.38	0.41	42	4.6	1.4
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		95.9	96.7	112.4	86.8	0.0	105.3	106.7	104.0	76.0	152.0	102.5	200.0	0.0	87.5

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05月01日(金) ～ 令和8年05月31日(日)



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 ～行事食～

・5月1日 こどもの日給食

- 給食 ・こいのぼり春巻き ・インゲンとにんじんのオカカ和え ・トマト
 ・チーズ ・味噌汁(玉ねぎ・しめじ) ・いちご ・ごはん
- おやつ ・ショア ・カステラ



5月5日はこどもの日です。こどもの日は端午の節句でもあります。子ども達みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともと5月5日は『端午の節句』で、男の子の健やかな成長や

幸せを祈ってお祝いする日でした。『端午の節句』とは、ずっとずっと前から行われている行事のことで、もともとは病気や災い(悪いもの)を避けるための行事だったそうです。その行事のために使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になって行ったと言うお話があります。1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじこどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休みの日」と決められてから、端午の節句がこどもの日にもなったそうです。その為、今では子ども達みんなをお祝いするようになりました。



* 柏餅

柏の葉でおもちを包んだものが柏餅。柏の葉は「新しい芽が出るまで落ちない」と言うところから子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



* ちまき

関西でよくたべられている甘い餅菓子でもち米や葛餅を笹や茅の葉で包み、茹でたり蒸したりして作ります。中国の故事に由来し邪気払いと健康祈願の意味があります。



* 赤飯

お祝い事にふさわしい縁起物で、魔除けや子どもの成長祈願の意味があります。



* 草餅

ヨモギなどの草を混ぜた餅で、生命力や健やかな成長を願う縁起物です。



こどもの日の食べ物は、子どもの成長や健康、家族の繁栄を願う意味が込められた伝統的な和菓子や行事食が中心です。地域ごとの特色や、旬の食材を取り入れた料理、子どもが楽しめるアレンジメニューを組み合わせることで、家族で特別な1日を過ごすことができます。



※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。

