

# 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06月01日(月) ～ 令和8年06月30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)
1	月		八宝菜・シウマイ2個・中華スープ (にら卵)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ドーナッツ (市販)	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/普通牛乳	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/にら 葉 生/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/こしょう 黒粉	728 33 30.8 1.1
2	火		☆世界の料理～イギリス～ ハッシュドポーク・ゆでたまご・ポテトフライ・パイナップル・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	ぶた こま切れ/鶏卵 全卵 生/ヨーグルト 全脂無糖	薄力粉 1等/サラダ油 /車糖 上白糖/じゃがいも 塊茎 生/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/にんじん 根 皮つき 生/ぶなしめじ 生/パインアップル 生/バナナ 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	トマトケチャップ/中濃ソース/鶏がらだし	526 18.1 19.4 0.7
3	水		魚のさつま揚げ・酢味噌和え・すまし汁(ほうれん草・花麩)メロン・ごはん	牛乳・おおかちチーズおにぎり	すけとうだら すり身 /鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/いかなご 煮干し/普通牛乳 /かつお 加工品 かつお節/プロセスチーズ	薄力粉 1等/サラダ油 (揚げ用)/車糖 上白糖/ごま油/焼きふ/釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 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/乾しいたけ 乾/メロン 露地メロン 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/甘みそ/甘みそ/うすくちしょうゆ	571 24.8 15.7 1.5
4	木		☆歯の衛生デー～カミカミ給食～ ウィンナーシュニッツェル・かみかみサラダ・味噌汁(なす・たまねぎ)・オレンジ・ごはん	牛乳・プリン	若鶏肉 ささ身 生/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/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/無発酵バター 有塩バター /水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/なす 果実 生/ネーブル 砂じょう 生	塩・こしょう/オリーブオイル/砂糖/レモン汁	531 28.9 15.6 1.5
5	金		鮭の塩焼き・もやしの彩あえ・レバーの味噌焼き・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ウエハース (鉄&Ca)	ぎんざげ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/鶏副生物 肝臓 生/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	調合油/車糖 上白糖 /ごま/ごま油/さといも 球茎 生/板こんにゃく 精粉こんにゃく/水稲穀粒 精白米 うるち米	ブラックマッペもやし 生/にら 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/しょうが 根茎 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/キウイフルーツ 緑肉種 生	食塩/こいくちしょうゆ/米みそ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	527 28.8 20.1 1.4
8	月		肉うどん・ふりかけ・玉子焼き・オレンジ・ごはん	コーンフレーク	ぶた肉/蒸しかまぼこ/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	干しうどん ゆで/車糖 上白糖/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用	512 21.2 13.2 2.1
9	火		ピザバーグ・ポイルキャベツ・コンツメスープ (玉ねぎ・キャベツ・コーン)・バナナ・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/脱脂粉乳/プロセスチーズ/かつお 加工品 削り節/ベーコン/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	パン粉 乾燥/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/キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/スイートポテト 缶詰 ホルカースタイル/バナナ 生	精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/こいくち しょうゆ/固形ブイヨン/塩・こしょう	471 25.7 16.3 2.1
10	水		鶏のソテー・ポテトサラダ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん缶詰・ごはん	牛乳・人参パンケーキ	若鶏肉 もも 皮つき 生/ロースハム/木綿豆腐/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/ヨーグルト 全脂無糖	薄力粉 1等/調合油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖/無発酵バター 有塩バター	にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/乾しいたけ 乾/温州みかん 缶詰 果肉	塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/ベーキングパウダー	690 28.4 27.3 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歳以上児

期 間： 令和8年06月01日(月) ～ 令和8年06月30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)
11	木		☆オンライン給食配信 春雨と野菜のソテー・ウィンナーと卵の串刺し・大豆と小魚の栄養まんてん揚げ・スープ(あさり・わかめ・卵)・パイン缶・ごはん	牛乳・フルーツクラッカー	ウインナーソーセージ/うずら卵 全卵 生/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆ゆで/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/クリーム 植物性脂肪	はるさめ 普通はるさめ 乾/調合油/ごま油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま 白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/青ピーマン 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/パインアップル 缶詰/温州みかん 缶詰 果肉/いちご ジェム 低糖度	固形ブイヨン/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用	637 21 23.8 2
12	金		☆ファミリーデイ キーマカレー・ゆでたまご・いんげん胡麻あえ・福神漬け・パイン缶・ごはん	牛乳・フランクフルト	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	調合油/車糖 上白糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんじん りん茎 生/グリンピース 冷凍/さやいんげん 若ざや 生/だいこん 福神漬/パインアップル 缶詰	カレー粉/トマト/ビューレー/ウスターソース/食塩/こいくちしょうゆ/トマトケチャップ	623 27.4 32.2 2.7
15	月		焼きそば・胡瓜のおかか和え・のり佃煮・コーンスープ(中華風)・パイン缶・ごはん	牛乳・プリン	豚ひき肉 生/さくらえび 素干し/かつお加工品 削り節/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	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/きゅうり 果実 生/ひとえぐさ つくだ煮/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/パインアップル 缶詰	中濃ソース/塩・こしょう/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/食塩	594 22.6 16.5 1.9
16	火		鶏のから揚げ・せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ミニゼリー・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	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	しょうが 根茎 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/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/和風トレンディ/グタイ ノイ/米みそ 甘みそ	530 20.9 17.8 1.7
17	水		擬製豆腐/アスパラとベーコンのソテー・おくらスープ・バナナ・ごはん	牛乳・ポテトチップ	木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/ベーコン/普通牛乳	車糖 上白糖/調合油/無発酵バター 有塩バター/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/生しいたけ/にんじん 根 皮つき 生/アスパラガス 若茎 生/オクラ 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカ初スタイル/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナナ 生	こいくちしょうゆ/食塩/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/固形ブイヨン	484 18 20.9 1.8
18	木		鯖の照り焼き・かぼちゃのサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・メロン・ごはん	牛乳・バナナ・ごまめ	ますのすけ 焼き/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/西洋かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/メロン 露地メロン 緑肉種 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	502 25.7 17.4 1.7
19	金		煮魚・野菜炒め(コーン・キャベツ)・味噌汁(いんげん・豆腐)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ヨーグルト 蒸しパン	アラスカめぬけ 生/ベーコン/木綿豆腐/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	車糖 上白糖/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/プレミックス粉 ホット ケーキ用	スイートコーン 缶詰 ホルカ初スタイル/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/さやいんげん 若ざや 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	513 22.4 12.5 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歳以上児  
 期間： 令和8年06月01日(月)～ 令和8年06月30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)	
22	月		ブルコギ・マカロニサラダ・わかめスープ・オレンジ・ごはん	牛乳・お麩ラスク	ぶた こま切れ/ロースハム/普通牛乳	はちみつ/ごま油/サラダ油/じゃがいもでん粉/マカロニ/ごまいり/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/にら 葉生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白生/ネーブル 砂じょう生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/こしょう 白粉/にんにく おろし/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/精製塩 家庭用	485	20.2	17.4	1.2
23	火		麻婆ナス・トマト・もやしとハムとにんじんのナムル・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・みかん缶・ごはん	コーンフレーク	豚ひき肉 生/ロースハム/はんぺん/いかなご 煮干し/普通牛乳	サラダ油(揚げ用)/ごま油/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	なす 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白生/しょうが 根茎 生/トマト 果実 生/にんじん 根皮つき 生/ブラック マッペもやし 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/精製塩 家庭用/鶏がらだし/食塩	507	17.6	19.1	1.6
24	水		豚肉しょうが焼き・小魚入りお浸し・味噌汁(ジャガイモ・長ねぎ)・ヤクルト・ごはん	牛乳・ゼリー	ぶた こま切れ/しらす 生/かつお 加工品 削り節/いかなご 煮干し/乳酸菌飲料 乳製品/普通牛乳	調合油/じゃがいも 塊茎 生/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/たまねぎ りん茎 生	こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	471	22.4	11.8	1
25	木		はんぺんフライ・ひじき含め煮・味噌汁(なす・たまねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゆでとうもろこし	はんぺん/プロセスチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/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)/ごま油/車糖 三温糖/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/なす 果実 生/たまねぎ りん茎 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/スイートコーン 未熟種子 生	中濃ソース/こいくちしょうゆ/かつおだし 荒節/米みそ 甘みそ	579	21.9	21.7	2.3
26	金		肉じゃが・きゅうりの甘酢・ウィンナー・みそ汁(わかめ・長葱)・バナナ・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	豚ひき肉 生/しらす 干し 微乾燥品/ウィンナーソーセージ/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/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/きゅうり 果実 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/バナナ 生	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	499	23.6	16.2	2.1
29	月		さば干物・たけのこと根菜の煮物・味噌汁(豆腐・長葱)・みかん缶・ごはん	牛乳・ホットケーキ	さば 加工品 開き干し/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	調合油/車糖 上白糖/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	たけのこ 若茎 ゆで/ごぼう 根 生/だいこん 根皮つき 生/にんじん 根皮つき 生/乾しいたけ 乾/グリーンピース 冷凍/根深ねぎ 葉 軟白 生/温州みかん 缶詰 果肉/ブルーベリー ジャム	だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	687	25.2	27.1	2
30	火		チキンカレー・ゆでたまご・ツナサラダ・パイナップル缶・ごはん	麦茶・あじさいヨーグルト	若鶏肉 もも 皮つき 生/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレク かつ/ヨーグルト 全脂無糖	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/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根皮つき 生/きゅうり 果実 生/トマト 果実 生/パインアップル 缶詰/グレープフルーツ 濃縮還元ジュース/てんぐさ 寒天	カレー粉/中濃ソース/フルクトレッシング/分離液 状	478	15.2	14.7	0.6

	目各食品摂取量の g	(平均使用量) g	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 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			545	23.1	19.3	74.9	637	838	267	2.6	377	0.39	0.45	36	4.2	1.5
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	4.0	1.6
充足率			94.0	96.3	113.5	83.2	0.0	104.8	89.0	104.0	150.8	156.0	112.5	171.4	105.0	93.8

# 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06月01日(月) ~ 令和8年06月30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)

## ☆今月の特色☆

### ・6月2日 世界の料理 ~イギリス~

給食 ・ハッシュドポーク ・ゆでたまご ・フライドポテト パイナップル ・ごはん  
 おやつ ・麦茶 ・フルーツヨーグルト



今月は世界の料理としてイギリスのハッシュドビーフを紹介します。  
 ハッシュドビーフとは牛肉や玉ねぎを薄切りにして煮込んだ西洋料理の事です。  
 「ハッシュ」とは、細かく切るという意味。イギリス発祥の料理で、細かく刻んだ野菜と薄切りの牛肉を炒めて煮込んだ料理をハッシュドビーフと呼んでいたことが名前の由来です。  
 園ではビーフではなく、ポークを使用し、ハッシュドポークとして提供します。  
 イギリス料理として有名なフィッシュ&チップス。副菜として園ではチップスだけを採用。  
 子ども達も大好きだと思われるフライドポテトを添えます。  
 いつもの給食とはちょっと違う雰囲気、楽しく食べてもらえたら♪と思います😊



### ・6月4日 歯の衛生デー ~カミカミ給食~

・ウィンナーシュニッツェル ・かみかみサラダ  
 ・味噌汁(なす/玉ねぎ) ・オレンジ ・ごはん

6(む)4(し)と読めることから6月4日は虫歯予防デーです。そこからはじまり6月4~10日を歯と口の健康週間と言い、歯や口の健康を見直す一週間とされています。  
 丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには歯磨きはもちろんの事、毎日の食生活が大切です。また、よく噛んで食べることは顎の発育や消化にも良い影響を与えます。ごはんをしっかり噛んで出る唾液は虫歯予防にも効果的です。バランスの良い食事とよく噛むことを心掛け丈夫で健康な歯を作りましょう！

ひみこの食育標語  
**ひみこのはがいで**  
 『よく噛む』8大効用

- 肥満予防
- 言葉の発音ははっきり
- 歯の病気予防
- 胃腸快調
- 味覚の発達
- 脳の発達
- ガン予防
- 全力投球



### ・6月11日 オンライン給食配信

・春雨と野菜のソテー ・ウィンナーと卵の串刺し ・大豆と小魚の栄養まんてん揚げ  
 ・スープ(あさり・わかめ・卵) ・パイナップル ・ごはん

短い時間ではありますが、オンライン給食配信があります。  
 ご家庭とは違う、集団生活でのお子様の食事の様子をご覧ください☆

※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。









