

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： 1号認定児
 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・シュウマイ2個・中華スープ (にら卵)・キウイフルーツ・ごはん		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	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	465 25.4 16.1 0.6
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		ぶた こま切れ/鶏卵 全卵 生	薄力粉 1等/サラダ油/車糖 上白糖/ががいも 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	トマトケチャップ/中濃ソース/鶏がらだし	443 14.3 16.4 0.6
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		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	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま油/焼きふん 釜焼きふ/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/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/米みそ 甘みそ	355 16.1 8.5 0.9
4	木		☆歯の衛生デー ～カミカミ給食～ ワイン 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		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	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/物干しアイランドドレッシング/米みそ 甘みそ	365 20.3 6.6 1.2
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		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	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 甘みそ/だじし汁/米みそ 淡色辛みそ	421 24.4 13.7 1.3
8	月		肉うどん・ふりかけ・玉子焼き・オレンジ・ごはん		ぶた肉/蒸しかまぼこ/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生	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	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	363 15 7.2 1.6
9	火		ピザバーグ・ポイルキャベツ・コンソメスープ (玉ねぎ・キャベツ・コーン)・バナナ・ごはん		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	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/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/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	353 14.9 10.7 1.6
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・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき 生/ロースハム/木綿豆腐	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	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	401 15.3 16.2 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： 1号認定児

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		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	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 / 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 / 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	固形ブイヨン / こいくちしょうゆ / ちしょうゆ / 精製塩 家庭用	449 15.6 13.8 1.7
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		豚ひき肉 生 / 鶏卵 全卵 生	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	399 17 15.2 1.5
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		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	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 / スイトコン 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	428 14 7.5 1.6
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		若鶏肉 もも 皮つき 生 / 鶏卵 全卵 生 / いか なご 煮干し	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 / 和風ドレッシング / タイプ / ルオイル / 米みそ / 甘みそ	367 15.2 11.2 1.4
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		木綿豆腐 / 鶏卵 全卵 生 / 鶏ひき肉 生 / ベーコン	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 / スイトコン 缶詰 ホルカ・スタイル / 乾燥わかめ 素干し 水戻し / パーナ 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	357 13.5 12.8 1.6
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		ますのすけ 焼き / いか なご 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	こいくちしょうゆ / マヨネーズ 全卵型 / 米みそ 甘みそ	371 14.9 12.1 1.2
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		アラスカめゆげ 生 / ベーコン / 木綿豆腐 / いか なご 煮干し	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	スイトコン 缶詰 ホルカ・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	319 15.5 6.6 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： 1号認定児
 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
- 言葉の発育はつきり
- 歯の病氣予防
- 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。

