

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07月01日(水) ～ 令和8年07月31日(金)



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		☆世界の料理 ～中国～ 焼きビーフン・ たたききゅう り・トマト・ワ ンタンスープ・ オレンジ・ごは ん	牛乳・あげパン (グラニュー	大型豚肉 ばら 脂身 つき 生/豚ひき肉 生/普通牛乳	うるち米) ビーフン /ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/ ロールパン/サラダ 油(揚げ用)/車糖 上 白糖	にんじん 根 皮つき 生/青ピーマン 果実 生/たまねぎ りん茎 生/生しいたけ 生 /きゅうり 果実 生 /トマト 果実 生/ ブラックマッペもやし 生/にら 葉 生/ ネーブル 砂じょう 生	うすくち しょうゆ/ 中華だし/ 塩・こしょ う/穀物酢 /にんにく おろし/食 塩/鶏がら だし/顆粒 中華だし	637 16.6 23.7 1.4
2	木		魚の香り焼き・ レバーの胡麻和 え・かぼちゃの サラダ・味噌汁 (もやし・油揚 げ)・キウイフ ルーツ・ごはん	牛乳・枝豆・ チーズ	まあじ 皮付 生/鶏 副生物 肝臓 生/油 揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ プロセスチーズ	じゃがいもでん粉/ 調合油/車糖 上白糖 /ごま いり/水稲穀 粒 精白米 うるち米	にんにく りん茎 生 /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/ブラック マッペもやし 生/キ ウイフルーツ 緑肉種 生/えだまめ 生	こいくち しょうゆ/ マヨネーズ 全卵型/米 みそ 甘みそ	572 32.4 22.2 2
3	金		鶏つくね・若布 胡瓜のドレッシ ング和え・トマ ト・味噌汁(玉 葱・しめじ)・ ヨーグルト・ご はん	牛乳・せんべ い・ごまめ	鶏ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳 /かたくちいわし 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	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/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 ホルカーネ ルスタイル/ト マト 果実 生/ぶな しめじ 生	食塩/うす くちしょう ゆ/フルクト レッシング 分離 液状/米み そ 甘みそ	499 29.9 14.1 2
6	月		とんちゃん焼 き・キャベツの 昆布和え・味噌 汁(ジャガイモ・ 玉ねぎ)・パイン 缶・ごはん	牛乳・ブルーベ リージャムサ	大型豚肉 ロース 脂身つ き 生/いかなご 煮 干し/普通牛乳	調合油/ごま/じゃ がいも 塊茎 生/水 稲穀粒 精白米 うる ち米/食パン	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/塩昆布/パイン アップル 缶詰/ブルー ベリー ジャム	こいくち しょうゆ/ 米みそ 甘み そ	559 22.6 17.2 2
7	火		☆行事食～七夕 ～ 冷やし 中華・鶏のから 揚げ・ポテトフ ライ・すいか・ ごはん	牛乳・七夕ゼ リー	ロースハム/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 もも 皮つき 生/普通牛乳 /ゼラチン	中華麺 茹/調合油/ 車糖 上白糖/ごま油 /じゃがいもでん粉 /サラダ油(揚げ用) /じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/ トマト 果実 生/ しょうが 根茎 生/ すいか 赤肉種 生/ キウイフルーツ 緑肉 種 生/もも 缶詰 白 肉種 果肉	こいくち しょうゆ/ 米酢/だし 汁	723 26.5 28.5 2.2
8	水		擬製豆腐・ひじ きときゅうりの サラダ・味噌汁 (かぼちゃ・たま ねぎ)・オレンジ ジ・ごはん	牛乳・バナナ	木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/ ベーコン/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/調合油 /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/ほしひじ き/きゅうり 果実 生 /スイートコーン 缶 詰 ホルカーネル スタイル/西洋かぼ ちゃ 果実 生/たま ねぎ りん茎 生/ ネーブル 砂じょう 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/ 食塩/フルク トレッシング 分 離液状/こ しょう 黒 粉/米みそ 甘みそ	481 20 16.3 1.8
9	木		天ぷら(ちくわ、 サツマイ)・酢の 物・味噌汁(な す・たまねぎ)・ パイン缶・ごは ん	牛乳・ヨーグル ト	焼き竹輪/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼ こ/いかなご 煮干し /普通牛乳/ヨーグ ルト 脱脂加糖	さつまいも 塊根 皮 むき 生/薄力粉 1等 /サラダ油/車糖 上 白糖/水稲穀粒 精白 米 うるち米	あおのり 素干し/ きゅうり 果実 生/ 乾燥わかめ 素干し 水戻し/なす 果実 生/たまねぎ りん茎 生/パインアップル 缶 詰	こいくち しょうゆ/ 米酢/米み そ 甘みそ	546 18.4 16.5 1.6
10	金		鯖の照り焼き・ ほうれん草のナム ル・味噌汁(な めこ・葱)・みか ん缶・ごはん	牛乳・ポテト チップス	ますのすけ 焼き/い かなご 煮干し/普通 牛乳	車糖 上白糖/ごま油 /ごま/水稲穀粒 精 白米 うるち米/じゃ がいも 塊茎 生/サ ラダ油(揚げ用)	しょうが 根茎 生/ ほうれんそう 葉 通 年平均 生/ブラック マッペもやし 生/根 深ねぎ 葉 軟白 生/ なめこ 生/温州みか ん 缶詰 果肉	こいくち しょうゆ/ 食塩/米み そ 甘みそ/ 精製塩 業務 用	470 20 18.4 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07月01日(水) ～ 令和8年07月31日(金)



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)
13	月		ハンバーグビーマン入り・かみかみサラダ・コンソメスープ（玉ねぎ・キャベツ・コーン）・バナナ・ごはん	牛乳・カスタードプリン	豚ひき肉 生／鶏卵全卵 生／全粒 国産大豆 ゆで／プロセスチーズ／かに風味かまぼこ／ベーコン／普通牛乳／鶏卵 卵黄 生	パン粉 乾燥／薄力粉 1等／調合油／水稲穀粒 精白米 うるち米／車糖 上白糖	青ピーマン 果実 生／たまねぎ りん茎 生／きゅうり 果実 生／にんじん 根 皮つき 生／キャベツ 結球葉 生／スイートコーン 缶詰 ホールケーキ／バナナ 生	食塩／トマトケチャップ／塩・こしょう／サザンアイランドレシング／固形ブイヨン	558 20.6 20.5 1.6
14	火		カレー・ゆでたまご・北海道サラダ・福神漬け・パイン缶・ごはん	牛乳・カステラ	ぶた こま切れ／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／普通牛乳	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／スイートコーン 缶詰 ホールケーキ／たまねぎ りん茎 ゆで／えだまめ ゆで／にんじん 根 皮むき ゆで／だいこん 福神漬／パインアップル 缶詰	カレー粉／中濃ソース／マヨネーズ 全卵型／塩・こしょう	627 19.7 20.1 0.8
15	水		鮭の和風ムニエル・トマト・ゆで野菜（もやしと青菜）・みそ汁（豆腐／わかめ）・オレンジ・ごはん	牛乳・食べっこ動物ビスケット・ごまめ	ぎんざけ 養殖 生／木綿豆腐／いかなご 煮干し／普通牛乳／かたくちいわし 煮干し	薄力粉 1等／調合油／水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 生／トマト 果実 生／ブラックマッペもやし 生／こまつな 葉 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ／食塩／米みそ 甘みそ	517 30.2 17.4 2.2
16	木		ささ身の中華風てんぷら・マカロニサラダ・味噌汁（麩・小松菜）・すいか・ごはん	牛乳・フルーツゼリー・チーズ	若鶏肉 ささ身 生／鶏卵 全卵 生／ロースハム／いかなご 煮干し／普通牛乳／プロセスチーズ	薄力粉 1等／じゃがいもでん粉／サラダ油（揚げ用）／マカロニ／焼きふ 釜焼き／水稲穀粒 精白米 うるち米／車糖 上白糖	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／すいか 赤肉種 生／てんぐさ 寒天／温州みかん 缶詰 果肉／パインアップル 缶詰	食塩／こしょう 黒粉／こいくちしょうゆ／マヨネーズ 全卵型／米みそ 甘みそ	564 26.7 20.1 1.5
17	金		麻婆豆腐・中華風サラダ・にら玉スープ・ヨーグルト・ごはん	牛乳・鮭わかめおにぎり	豚ひき肉 生／木綿豆腐／ロースハム／鶏卵 全卵 生／ヨーグルト 脱脂加糖／普通牛乳／鮭フレーク	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／水稲めし 精白米 うるち米	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／乾燥わかめ 素干し 水戻し	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／精製塩 家庭用	643 28.1 18.7 2.4
21	火		スパゲティナポリタン・小魚入りお浸し・コーン卵スープ・キウイフルーツ・ごはん	麦茶・バナナヨーグルト	ベーコン／バルメザンチーズ／しらす 生／かつお 加工品 削り節／鶏卵 全卵 生／ヨーグルト 全脂無糖	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／ほうれんそう 葉 通年平均 生／スイートコーン 缶詰 ホールケーキ／パセリ 葉 生／キウイフルーツ 緑肉種 生／バナナ 生	トマトケチャップ／塩・こしょう／こいくちしょうゆ／だし汁／固形ブイヨン	432 14 10 1.3
22	水		焼き餃子・もやしとハムとにんじんのナムル・スープ（あさり・わかめ・卵）・みかん缶・ごはん	牛乳・ゆでとうもろこし	豚ひき肉 生／ロースハム／あさり 水煮／鶏卵 全卵 生／普通牛乳	ごま油／じゃがいもでん粉／きょうざの皮／調合油／ごま／水稲穀粒 精白米 うるち米	はくさい 結球葉 生／乾しいたけ 乾／にら 葉 生／しょうが 根茎 生／にんにく りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／ブラックマッペもやし 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／温州みかん 缶詰 果肉／スイートコーン 未熟種子 生	こいくちしょうゆ／精製塩 家庭用／鶏がらだし／固形ブイヨン	493 19.9 16.2 1.1

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07月01日(水) ～ 令和8年07月31日(金)



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		魚のさつま揚げ・ひじきと きゅうりのサラダ・トマト・す まし汁(ほうれん 草・花魁)・すい か・ごはん	牛乳・きなこク リームサンド	すけとうだら すり身 ／鶏卵 全卵 生/ ベーコン／いかなご 煮干し／普通牛乳/ きな粉 全粒大豆 黄 大豆	薄力粉 1等／サラダ 油(揚げ用)／焼きふ 釜焼きふ／水稲穀粒 精白米 うるち米/ ロールパン／マーガ リン 家庭用 有塩/ 車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき 生／根深ねぎ 葉 軟 白 生／ほしひじき/ きゅうり 果実 生/ス イトコン 缶詰 ホルホル スタイル／トマト 果実 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／乾しい たけ 乾／すいか 赤 肉種 生	こいくち しょうゆ/ 精製塩 家庭 用／フルフル レシシカ 分離 液状／食塩 ／こしょう 黒 粉	587 22.8 20 1.9
24	金		チキンカレー・ ゆでたまご・ コールスローサ ラダ・福神漬 け・パイナップ ル・ごはん	コーンフレーク	若鶏肉 もも 皮つき 生／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム ／普通牛乳	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／コーン フレーク	たまねぎ りん茎 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／スイートコ ン 缶詰 ホルホル スタイル／だ いこん 福神漬／パイ ナップ 生	カレー粉/ 中濃ソース ／マヨネー ズ 全卵型	612 20.2 23.5 1.5
27	月		冷麦・とりそば り・ブロッコ リー・トマト・ パイン缶・ごは ん	りんごジュエ ー・ブチアメリ カンドッグ	うずら卵 全卵 生/ 油揚げ 生／鶏ひき肉 生／ウインナーソー セージ／普通牛乳/ 鶏卵 全卵 生	ひやむぎ ゆで／車糖 上白糖／水稲穀粒 精 白米 うるち米／ブレ ミックス粉 ホット ケーキ用／調合油/ サラダ油(揚げ用)	にんじん 根 皮つき 生／さやいんげん 若 ざや 生／しょうが 根茎 生／ブロッコ リー 花序 生／トマ ト 果実 生／パイッ プル 缶詰／りんご 50 %果汁入飲料	こいくち しょうゆ/ だし汁／ト マトケ チャップ	530 15.8 17.4 1.9
28	火		肉団子のケ チャップ煮・若 布サラダ・味噌 汁(切干大根、 油揚げ)・キウイ フルーツ・ごは ん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／パルメザン チーズ／油揚げ 生/ いかなご 煮干し／普 通牛乳	パン粉 乾燥／サラダ 油(揚げ用)／車糖 三 温糖／水稲穀粒 精白 米 うるち米	たまねぎ りん茎 生 ／乾燥わかめ 素干し 水戻し／きゅうり 果 実 生／だいこん 切 干しだいこん 乾／キ ウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょ う／中濃 ソース／ト マトケ チャップ/ 和風ドレッシ ングタイプ ノオイ ル／米みそ 甘みそ	531 21.6 20.3 1.2
29	水		ウインナーシュ ニツェル・切干 大根の煮付け・ みそ汁(豆腐・ なめこ)・すい か・ごはん	牛乳・ウエハー ス(鉄&Ca)	若鶏肉 ささ身 生/ 鶏卵 全卵 生／さつ ま揚げ／油揚げ 生/ 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／無 発酵バター 有塩バ ター／車糖 三温糖/ ごま油／水稲穀粒 精 白米 うるち米	だいこん 切干しだい こん 乾／にんじん 根 皮つき 生／ほう れんそう 葉 通年平均 生／なめこ 生/ すいか 赤肉種 生	塩・こしょ う／こいく ちしょうゆ ／米みそ 甘 みそ	500 25.4 13.5 1.2
30	木		ビビンバ・豆腐・ 椎茸・葱のスー プ・みかん缶・ ごはん	牛乳・枝豆・ チーズ	ぶた こま切れ／鶏 卵 全卵 生／木綿豆 腐／普通牛乳／プロ セスチーズ	ごま いり／調合油/ 車糖 上白糖／ごま油 ／水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通 年平均 生／にんじん 根 皮つき 生／ブ ラックマッペもやし 生／トマト 果実 生 ／にんにく 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／えだまめ 生	こいくち しょうゆ/ 固形ブイヨ ン	528 29.2 21.3 1.7
31	金		鶏肉のマヨチー ズ焼き・インゲ ンのおかか和 え・トマト・す まし汁(かにあ し・みつば)・メ ロン・ごはん	牛乳・ビスケッ ト	若鶏肉 もも 皮つき 生／プロセスチーズ ／かつお 加工品 削 り節／かに風味かま ぼこ／普通牛乳	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 ／さやいんげん 若ざ や 生／トマト 果実 生／根みつば 葉 生 ／メロン 露地メロン 緑肉種 生	マヨネーズ 全卵型/ 塩・こしょ う／固形ブ イオン／こ いくちしょ うゆ／だし 汁／食塩	494 20.7 21.4 1.5

	目各 標食 摂品 取群 量の	(平均 使用 取量)	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	g	g	mg	mg	mg	mg	μ g	mg	mg	mg	g	g
合 計			539	22.3	18.8	74.9	639	826	261	2.5	322	0.34	0.43	37	4.1	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			92.9	92.9	110.6	83.2	0.0	103.3	87.0	100.0	128.8	136.0	107.5	176.2	102.5	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07月01日(水) ～ 令和8年07月31日(金)



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

・7月1日 世界の料理 ～中国～

給食 ・焼きビーフン ・たたききゅうり ・トマト ・ワンタンスープ
・オレンジ ・ごはん
おやつ ・牛乳 ・揚げパン



今月の世界の料理は中国です。親しみやすい味の中華。給食からおやつまで中国の雰囲気味わえるメニューとなっています(^^)／



・7月7日 行事食 ～七夕給食～

給食 ・冷やし中華 ・星ポテト ・鶏のから揚げ ・すいか ・ごはん
おやつ ・牛乳 ・七夕ゼリー

毎年7月7日は七夕。七夕は織姫と彦星が年に1度だけ天の川で会える日とされています。願い事を書いた短冊を笹の葉に飾ったり、季節の行事を楽しみたいです。給食でも行事食として提供します。みんなで楽しく食べてくれたら嬉しいです😊



☆夏本番！こまめに水分補給！

乳幼児の水分割合は体重の70～80%と言われています。汗をかくことで上がった体温を下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子ども達に1番適した飲み物は水またはお茶です。イオン飲料は塩分の摂りすぎになることもあるので気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるので、食事が食べられなくなる原因にも繋がります。上手な水分補給で熱中症予防をしましょう！

※飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくで雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか捨てるようにしましょう！

◎水分補給のポイント

- ・喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を
- ・一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- ・冷たいものはゆっくりと
- ・清涼飲料水の飲みすぎに注意！



☆朝・昼・夕、1日3度の食事を摂ろう！

特に朝食は1日の始まりとなり、体のリズムを整えるために欠かせません。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したり、イライラしたりして元気に活動することが出来ません。

また、子ども達は消化器官が未熟で胃が小さいため、1度にたくさんの量を食べることが出来ません。そんな子ども達にとって朝食は大切な栄養源となります。楽しいことがたくさんある夏！！暑い夏を楽しむ為にも朝食は欠かさず食べるようにしましょう(^^)／

◎夏バテをしないポイント

- ・早寝早起きをしよう
- ・栄養バランスの良い食事を摂ろう
- ・適度にからだを動かそう
- ・こまめな水分補給を心がけよう
- ・しっかりと睡眠をとろう

※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。

