

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07月01日(水) ～ 令和8年07月31日(金)



				管理者	園 長	責任者			
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07月01日(水) ～ 令和8年07月31日(金)									
		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		大型豚肉 ばら 脂身 つき 生/豚ひき肉 生	うるち米) ビーフン /ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	423 9.6 13.4 0.9
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		まあじ 皮付 生/鶏 副生物 肝臓 生/油 揚げ 生/いかなご 煮干し	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	こいくち しょうゆ/ マヨネーズ 全卵型/米 みそ 甘みそ	395 19.5 11.1 1.5
3	金		鶏つくね・若布 胡瓜コンのドレッシ ング和え・トマ ト・味噌汁(玉 葱・しめじ)・ ヨーグルト・ご はん		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	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 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/フレンチ ドレッシング 分離 液状/米み そ 甘みそ	381 19.1 8.5 1.5
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		大型豚肉 ロース 脂身 つき 生/いかなご 煮 干し	調合油/ごま/じゃ がいも 塊茎 生/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 /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	こいくち しょうゆ/ 米みそ 甘み そ	366 14.9 11 1.4
7	火		冷やし中華・鶏 のから揚げ・ポ テトフライ・す いか・ごはん		ロースハム/鶏卵 全 卵 生/若鶏肉 もも 皮つき 生	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	こいくち しょうゆ/ 米酢/だし 汁	576 19 22.8 2.1
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・ごはん		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	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	こいくち しょうゆ/ 食塩/フレンチ ドレッシング 分 離液状/こ しょう 黒 粉/米みそ 甘みそ	380 15.7 11.6 1.7
9	木		天ぷら(ちくわ、 サマイ)・酢の 物・味噌汁(な す・たまねぎ)・ パイン缶・ごは ん		焼き竹輪/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼ こ/いかなご 煮干し	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	408 10.1 11.7 1.3
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		ますのすけ 焼き/い かなご 煮干し	車糖 上白糖/ごま油 /ごま/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/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	316 14.9 8.7 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： 1号認定児

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		豚ひき肉 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/ベーコン	パン粉 乾燥/薄力粉 1等/調合油/水稲穀 粒 精白米 うるち米	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/ス タイル パナナ 生	食塩/トマ トケチャッ プ/塩・こ しょう/サ ラダ/アイランド レシゴ/固 形ブイヨン	344 12.9 11.3 1.4
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		ぶた こま切れ/脱 脂粉乳/鶏卵 全卵 生	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 っ き 生/スイートコー ン 缶詰 ホールケーキ/ス タイル/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	429 12.9 13.5 0.6
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		ぎんざけ 養殖 生/ 木綿豆腐/いかなご 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 ラックマツパもやし 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	363 19.1 9.4 1.6
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		若鶏肉 ささ身 生/ 鶏卵 全卵 生/ロー スハム/いかなご 煮 干し	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 釜焼きふ /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/こまつな 葉 生 /すいか 赤肉種 生	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	400 19.1 11.6 1
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		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	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	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	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	431 18.9 12.2 1.5
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		ベーコン/パルメザ ンチーズ/しらす 生 /かつお 加工品 削 り節/鶏卵 全卵 生	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	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	381 11.8 8.3 1.2
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		豚ひき肉 生/ロー スハム/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/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 ラックマツパもやし 生/乾燥わかめ 素干 し 水戻し/温州みか ん 缶詰 果肉	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	358 13.4 10.4 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： 1号認定児

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・花麩)・すいか・ごはん		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	薄力粉 1等／サラダ油(揚げ用)／焼きふ釜焼きふ／水稻穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／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／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／フリンダ [®] レシナ [®] 分離液状／食塩／こしょう 黒 粉	388 15 10.3 1.4
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		若鶏肉 もも 皮つき 生／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム	じゃがいも 塊茎 生／薄力粉 1等／サラダ油／水稻穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／キャベツ 結球葉 生／きゅうり 果実 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスタイル／だいこん 福神漬／パインアップル 生	カレー粉／中濃ソース／マヨネーズ 全卵型	463 14 17.5 1
27	月			冷麦・とりそばろ・ブロッコリー・トマト・パイン缶・ごはん		うずら卵 全卵 生／油揚げ 生／鶏ひき肉 生	ひやむぎ ゆで／車糖 上白糖／水稻穀粒 精白米 うるち米	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／パインアップル 缶詰	こいくちしょうゆ／だし汁	339 12.9 6.2 1.5
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		豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／バルメザンチーズ／油揚げ 生／いかなご 煮干し	パン粉 乾燥／サラダ油(揚げ用)／車糖 三温糖／水稻穀粒 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 [®] ノンオイル／米みそ 甘みそ	395 15.9 15.6 1.1
29	水			ウィンナーシュニッツェル・切干大根の煮付け・みそ汁（豆腐・なめこ）・すいか・ごはん		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	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／水稻穀粒 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	394 21 7.1 1.1
30	木			ビビンバ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん缶・ごはん		ぶた こま切れ／鶏卵 全卵 生／木綿豆腐	ごま いらい／調合油／車糖 上白糖／ごま油／水稻穀粒 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	こいくちしょうゆ／固形ブイヨン	345 15.9 9.7 1.2
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		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	水稻穀粒 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／固形ブイヨン／こいくちしょうゆ／だし汁／食塩	370 16.1 14 1.3

[illegible]

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を感じられ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。お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。

