

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歳未満児

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	牛乳 	☆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	普通牛乳／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/ 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	565 16.5 22.3 1.3
2	木	牛乳	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	普通牛乳／まあい 皮 付 生／鶏副生物 肝 臓 生／油揚げ 生/ いかなご 煮干し／ブ 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	516 29.3 21.3 1.7
3	金	牛乳	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	牛乳・せんべ い・ごまめ	普通牛乳／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 ／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 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	458 27.1 14.8 1.8
6	月	牛乳	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	普通牛乳／大型豚肉 ローズ 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／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 ン缶 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	508 21.4 17.3 1.7
7	火	牛乳 	☆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	普通牛乳／ロースハ ム／鶏卵 全卵 生/ 若鶏肉 もも 皮つき 生／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	641 24.4 26.3 1.7
8	水	牛乳	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	牛乳・バナナ	普通牛乳／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／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	443 19.2 16.2 1.6
9	木	牛乳	天ぷら(ちくわ、 サマイ)・酢の 物・味噌汁(な す・たまねぎ)・ パイ缶・ごは ん	牛乳・ヨーグル ト	普通牛乳／焼き竹輪 ／鶏卵 全卵 生／か に風味かまぼこ/ いかなご 煮干し/ 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 アップル 缶詰	こいくち しょうゆ/ 米酢／米 みそ 甘みそ	497 18.2 16.7 1.5
10	金	牛乳	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	普通牛乳／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／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	435 19.2 18.2 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歳未満児

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	牛乳	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	普通牛乳／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／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	青ビーマン 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 ホルカーネスタイル／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	502 19.7 19.6 1.3
14	火	牛乳	カレー・ゆでたまご・北海道サラダ・福神漬け・パン缶・ごはん	牛乳・カステラ	普通牛乳／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 つき 生／スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル／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	560 19 19.2 0.9
15	水	牛乳	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	普通牛乳／ぎんざけ 養殖 生／木綿豆腐／いかなご 煮干し／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	475 27.4 17.3 1.7
16	木	牛乳	ささ身の中華風でんぶら・マカロニサラダ・味噌汁（麴・小松菜）・すいか・ごはん	牛乳・フルーツゼリー・チーズ	普通牛乳／若鶏肉 ささ身 生／鶏卵 全卵 生／ロースハム／いかなご 煮干し／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 釜焼きふ／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	511 24.3 19.7 1.4
17	金	牛乳 	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	普通牛乳／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／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	572 25.6 18.6 2.1
21	火	牛乳	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	普通牛乳／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／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／青ビーマン 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 ホルカーネスタイル／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	403 14.4 11.5 1.1
22	水	牛乳	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	普通牛乳／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	454 19.1 16.4 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： 3歳未満児

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	牛乳	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	普通牛乳/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/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/スイートコーン 缶詰 ホルカーレスタイル/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/フレンチドレッシング 分離液状/食塩/こしょう 黒 粉	527 21.5 19.6 1.7
24	金	牛乳	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	普通牛乳/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/スイートコーン 缶詰 ホルカーレスタイル/だいいこん 福神漬/パイナップル 生	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	547 19.2 22 1.3
27	月	牛乳	冷麦・とりそばろ・ブロッコリー・トマト・パイナップル・ごはん	りんごジュース・プチアメリカンドッグ	普通牛乳/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/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/パイナップル 缶詰/りんご 50%果汁入飲料	こいくちしょうゆ/だし汁/トマケチャップ	483 15.7 17.4 1.7
28	火	牛乳	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	普通牛乳/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	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/だいいこん 切干し/だいいこん 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	484 20.5 19.9 1
29	水	牛乳	ウイ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	牛乳・ウエハース(鉄&Ca)	普通牛乳/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/水稲穀粒 精白米 うるち米	だいいこん 切干し/だいいこん 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	460 23.3 14.5 1.1
30	木	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こま切れ/鶏卵 全卵 生/木綿豆腐/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	482 26.8 20.4 1.5
31	金	牛乳	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	普通牛乳/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/固形ブイヨン/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	455 19.8 20.3 1.3

	各食品群の 摂取目標量	(平均 純使用量) 摂取量	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		
											μ g	mg	mg	mg		
合 計			490	21.1	18.5	64.4	549	803	315	1.8	293	0.30	0.47	30	3.3	1.3
栄養素別摂取目標			550	24.0	16.0	70.0	0	460	250	2.0	200	0.21	0.31	18	1.1	1.4
充足率			89.1	87.9	115.6	92.0	0.0	174.6	126.0	90.0	146.5	142.9	151.6	166.7	300.0	92.9

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歳未満児
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。

