

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09月01日(火) ～ 令和8年09月30日(水)



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	火	 防災の日	☆防災食 コーンコロッ ケ・子魚入りお 浸し・味噌汁 (麴・小松菜)・ パイン缶・ごは ん	牛乳・乾パン	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/しらす干し 微乾燥品/かつお 加 工品 削り節/いかな ご 煮干し/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生 /薄力粉 1等/パン 粉 乾燥/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/乾パ ン	スイートコーン 缶詰 ホーロー ルスタイル/たまねぎ り ん茎 生/キャベツ 結球葉 生/こまつな 葉 生/パインアップル 缶 詰	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ	507 16.8 16.8 1.7
2	水		チキンカレー・ 福神漬け・大根 サラダ・ゆでた まご・梨・ごは ん	牛乳・カステラ	若鶏肉 もも 皮つき 生/脱脂粉乳/まぐ ろ 缶詰 油漬 フルク ホ リト/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/だいこん 福 神漬/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/日本なし 生	カレールウ /マヨネー ズ 全卵型	668 21 25.3 1.6
3	木		豚肉しょうが焼 き・ひじきサラ ダ・みそ汁(わか め・長葱)・ぶど う・ごはん	牛乳・鮭わかめ おにぎり	ぶた こま切れ/い かなご 煮干し/普通 牛乳/鮭フレーク	調合油/車糖 三温糖 /すりごま/水稲穀 粒 精白米 うるち米 /水稲めし 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ ほしひじき/にんじ ん 根 皮つき 生/ きゅうり 果実 生/ ごぼう 根 生/乾燥 わかめ 素干し 水戻 し/根深ねぎ 葉 軟 白 生/ぶどう 生	こいくち しょうゆ/ マヨネーズ 全卵型/米 みそ 淡色辛 みそ/精製 塩 家庭用	559 24.4 17.7 2.1
4	金		酢豚・しゅうまい 1コ・春雨入 り中華スープ・ 梨・ごはん	牛乳・ごまめ・ クラッカー	ぶた肉/ロースハム /脱脂粉乳/鶏卵 全 卵 生/普通牛乳/か たくちいわし 煮干し	じゃがいもでん粉/ サラダ油(揚げ用)/ じゃがいも 塊茎 生 /車糖 上白糖/サラ ダ油/はるさめ 普通 はるさめ 乾/ごま油 /水稲穀粒 精白米 うるち米	乾しいたけ 乾/にん じん 根 皮つき 生/ たまねぎ りん茎 生 /さやえんどう 若ざ や 生/生しいたけ/ かぶ 葉 生/日本な し 生	こいくち しょうゆ/ 米酢/トマ トケチャッ プ/鶏がら だし/塩・ こしょう	604 29.2 18.3 2.2
7	月		サバの味噌煮・ 春雨と野菜のソ テー・けんちん 汁・梨・ごはん	麦茶・ヨーグル ト	ますのすけ 焼き/若 鶏肉 もも 皮つき 生 /木綿豆腐/ヨーグ ルト 脱脂加糖	車糖 三温糖/はるさ め 普通はるさめ 乾 /調合油/ごま油/ さといも 球茎 生/ 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/ごぼう 根 生/ だいこん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/日本な し 生	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ/固 形ブイヨン /だし汁/ 精製塩 家庭 用	471 20.5 12.6 1.5
8	火		炒り豆腐・胡瓜 の即席漬け・ ウインナー・ト マト・味噌汁(い んげん・わか め)・パイン缶・ ごはん	牛乳・バナナ・ ウエハース(鉄& Ca)	豚ひき肉 生/木綿豆 腐/鶏卵 全卵 生/ ウインナーソーセー ジ/いかなご 煮干し /普通牛乳	車糖 上白糖/サラダ 油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若 ざや 生/たまねぎ りん茎 生/きゅうり 果実 生/トマト 果 実 生/さやいんげん 若ざや 生/乾燥わか め 素干し 水戻し/ パインアップル 缶詰/ バナナ 生	こいくち しょうゆ/ 食塩/トマ トケチャッ プ/米みそ 淡色辛みそ	532 19.1 20.7 2.3
9	水		豚肉のチーズ巻 きフライ・マカ ロニサラダ・ト マト・味噌汁(な めこ・葱)・ぶど う・ごはん	牛乳・フルーツ ゼリー	大型豚肉 ロース 脂身つ き 生/プロセスチー ズ/鶏卵 全卵 生/ ロースハム/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)/マカロニ/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/トマト 果実 生 /根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/ぶど う 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	塩・こしょ う/中濃 ソース/マ ヨネーズ 全 卵型/米み そ 淡色辛み そ	581 21.2 24.4 1.8

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09月01日(火) ～ 令和8年09月30日(水)



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)
10	木		鶏つくね・酢の物・味噌汁(玉葱・しめじ)・みかん缶・ごはん	牛乳・ジャムサンド	鶏ひき肉 生/鶏卵全卵 生/かに風味かまぼこ/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ぶなしめじ 生/温州みかん缶詰 果肉/いちごジャム 低糖度	食塩/うすくちしょうゆ/米酢/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	475 21.5 12.1 1.4
11	金		☆お月見会 鮭の和風ムニエル・お浸し(ほうれん草・キャベツ)・豚汁・梨・ごはん	牛乳・ポテトチップ	ぎんざけ 養殖 生/かつお 加工品 削り節/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/さといも 球茎 生/板こんにゃく 精粉 こんにゃく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 生/あまのり 焼きのり/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/日本なし 生	こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	511 23.8 19 2.1
14	月		コーンとえびのかき揚げ・キャベツの昆布和え・味噌汁(かぶ・油揚げ)・キウイフルーツ・ごはん	コーンフレーク	むきえび(しばえび)/パルメザンチーズ/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/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスライス/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/かぶ 根 皮つき 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	米みそ 淡色辛みそ	494 19.5 14 2.2
15	火		焼肉・若布胡瓜コーンのドレッシング和え・味噌汁(ジャガイモ・玉ねぎ)・柿・ごはん	牛乳・ホットケーキ	ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/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/調合油	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 ホルカーネルスライス/たまねぎ りん茎 生/かき甘がき 生/ブルーベリー ジャム	こいくちしょうゆ/フレンチドレッシング 分離液状/米みそ 淡色辛みそ	622 24.3 18.8 2
16	水		ささみフライ・ポテトサラダ・味噌汁(切干大根、油揚げ)・柿・ごはん	牛乳・スキムキナーゴ・せんべい	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/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/水あめ	にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/だいこん 切干し だいこん 乾/かき甘がき 生	中濃ソース/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	542 22.8 19.4 1
17	木		なすミートスパゲティ・せん野菜の和風サラダ・コンソメスープ(もやし・小松菜)・梨・ごはん	麦茶・ヨーグルト	豚ひき肉 生/乳肥牛肉 もも 脂身つき 生/パルメザンチーズ/えび 加工品 干しえび/ベーコン/ヨーグルト 脱脂加糖	マカロニ・スパゲティ ゆで/サラダ油(揚げ用)/薄力粉 1等/調合油/車糖 上白糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	なす 果実 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/にんにく りん茎 生/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/あおりの素干し/ブラックマッペもやし 生/こまつな 葉 生/日本なし 生	トマトケチャップ/トマトピューレー/ウスターソース/精製塩 家庭用/だし汁/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン/こしょう 黒 粉	507 18.9 13.6 2.2

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09月01日(火) ～ 令和8年09月30日(水)



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)
18	金		☆郷土料理 ～千葉・館山 ～さんが焼き (既製品可)・胡 麻和え・トマ ト・すまし汁(は んぺん・ほうれ ん草)・柿・ごは ん	牛乳・ごんじゅ うおにぎり	まあじ 皮付 生/焼 き竹輪/はんぺん/ いかなご 煮干し/普 通牛乳/かつお 加工 品 かつお節/ぶた こま切れ/油揚げ 油 抜き 生	ごま いり/車糖 上 白糖/水稲穀粒 精白 米 うるち米	しそ 葉 生/しょう が 根茎 生/根深ね ぎ 葉 軟白 生/ほう れんそう 葉 通年平 均 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/トマト 果実 生/かき 甘が き 生	米みそ 淡色 辛みそ/こ いくちしよ うゆ/食塩 うすくち しょうゆ	695 30.3 13.9 1.8
24	木		カレー・福神漬 け・ゆで野菜 (もやしと青 菜)・フルーツカ クテル・ごはん	牛乳・カスター ドプリン	ぶた こま切れ/脱 脂粉乳/普通牛乳/ 鶏卵 全卵 生/鶏卵 卵黄 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/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生 /にんじん 根 皮つ き 生/だいこん 福 神漬/ブラックマッ ペもやし 生/こまつ な 葉 生/温州みか ん 缶詰 果肉/パイ アップル 缶詰/キウイ フルーツ 緑肉種 生	カレー粉/ 中濃ソース /食塩	572 17.6 16 0.8
25	金		麻婆ナス・トマ トサラダ・レ バーの胡麻和 え・コーン卵 スープ・梨・ご はん	牛乳・ふかしい も	豚ひき肉 生/プロセ スチーズ/鶏副生物 肝臓 生/鶏卵 全卵 生/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 いり/水稲穀 粒 精白米 うるち米 /さつまいも 塊根 皮むき 生	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/ きゅうり 果実 生/ス イトコーン 缶詰 ホル カーネル スタイル/パ セリ 葉 生 /日本なし 生	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ/サ ザンアイランド レシネ/固 形ブイヨン	609 20.9 23.7 1.8
28	月		ハンバーグ照り 焼きソース・お 浸し(キャベツ・ コーン)・かき玉 汁・みかん缶・ ごはん	牛乳・食ベッコ 動物ビスケット・ ミニゼリー	豚ひき肉 生/脱脂粉 乳/パルメザンチー ズ/鶏卵 全卵 生/ かつお 加工品 削り 節/いかなご 煮干し /普通牛乳	パン粉 乾燥/サラダ 油/加工糖 粉糖/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/キャベツ 結 球葉 生/スイートコー ン 缶詰 ホルカーネル スタイル/乾燥わかめ 素干し 水 戻し/温州みかん 缶 詰 果肉	塩・こしょ う/うすく ちしょうゆ /こいくち しょうゆ/ 精製塩 家庭 用	541 23 20 1.9
29	火		煮込みうどん・ 納豆和え・ヨー グルト・梨・ご はん	オレンジジュ ース・ミルクくず もち	若鶏肉 もも 皮つき 生/蒸しかまぼこ/ いかなご 煮干し/糸 引き納豆/しらす干 し 微乾燥品/ヨーグ ルト 脱脂加糖/普通 牛乳/きな粉 全粒大 豆 黄大豆	干しうどん ゆで/水 稲穀粒 精白米 うる ち米/じゃがいもで ん粉/車糖 上白糖	ほうれんそう 葉 通 年平均 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじ ん 根 皮つき 生/日 本なし 生/パレンシ ア ストレートジュ ース	こいくち しょうゆ/ 食塩/精製 塩 家庭用	501 20.5 7.1 1.5
30	水		鶏肉のマヨチー ーズ焼き・プロッ コリー・トマ ト・すまし汁(ほ うれん草・花 麩)・オレンジ・ ごはん	牛乳・ゼリー	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ /いかなご 煮干し/ 普通牛乳	焼きふ 釜焼きふ/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 /ブロッコリー 花序 生/トマト 果実 生 /ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾しい たけ 乾/ネーブル 砂じょう 生	マヨネーズ 全卵型/ 塩・こしょ う/固形ブ イヨン/こ いくちしよ うゆ/精製 塩 家庭用	530 22.4 20.8 1.4

	各食品群の 目標摂取量	(平均摂取量) (純使用量)	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			543	21.6	17.4	79.9	710	837	264	2.2	312	0.37	0.41	36	4.3	1.7
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			93.6	90.0	102.4	88.8	0.0	104.6	88.0	88.0	124.8	148.0	102.5	171.4	107.5	106.3

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歳以上児
期 間： 令和8年09月01日(火) ～ 令和8年09月30日(水)



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

・9月1日 防災給食



毎年9/1は「防災の日」に制定されています。防災への備えや意識を高めることを目的としています。近年多発している地震や豪雨、それに伴い発生する火災や土砂災害など、いざ災害がおきてしまった時の為に準備してある災害食。準備していても食べ方がわからなかったり、いつもとは違い食べれない等を防ぐ為に試食することも大切です。園でも防災食としてα米を提供します。ご家庭でも防災食の期限をチェックし、入れ替えの際には試食してみましょう！



・9月11日 お月見会

給食 ・ 鮭のムニエル・お浸し(ほうれん草・キャベツ)・豚汁・ぶどう・ごはん・お団子

2026年中秋の名月は9月25日です。ですが、満月は2日ずれます。理由としては、中秋の名月は「歴」で満月は「天文現象」だからです。中秋の名月は旧暦8/15の夜のこと。2026年はそれが新暦の9/25にあたります。国立天文台の発表によると、東京での月の出は17:35頃。夕方、東の空から昇る大きな月を帰り道にちょうど眺められる時間帯です。金曜日という事、9/25の月はほぼ満月で名月の日もその週末の満月も3夜連続でお月見が出来事も嬉しいポイントです。ベランダや縁側でご飯を食べながら時間を過ごし、お月見を楽しむのも良いですね。



☆お月見のお供え

- ・月見団子 …十五夜にちなんだ15個。または地域によっては12個を供える事もあります。
- ・秋の収穫物 …里芋、栗、さつまいも、果物など。
- ・秋の七草 …ススキは魔除けの意味もあり軒先に飾ることもあります。

※お供えした後は家族で食べ物をいただき、収穫や自然への感謝の気持ちを分かち合います。



・9月18日 郷土料理 ～千葉・館山～

給食 ・ サンガ焼き・胡麻和え・トマト・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・柿・ごはん
おやつ ・ ごんじゅうおにぎり



今年も9月は「やわたんまち」にちなんだ千葉県・館山の郷土料理です。おやつでは「ごんじゅうおにぎり」。豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜた物で館山地域で古くから食べられてきた郷土料理です。奥深い伝統がありますが、現在では秋祭りである「やわたんまち」のお神輿の担ぎ手に振舞う習慣となっています。その為、おもてなし料理の1つとして食べるようになり、それぞれの家庭の味が受け継がれています。そんな歴史ある料理を子ども達にも味わってほしいです。



※食材発注や園の行事により献立を変更する場合があります。

