


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6年09月01日(日) ～ 令和6年09月30日(月)

管理(予定)	園長(予定)	責任(予定)	管理(実施)	園長(実施)	責任(実施)

月	日	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)
2	月		コーンコロケーション・子魚入りお浸し・味噌汁(麩・小松菜)・梨・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 ホホコネ 缶詰/たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/こまつな 葉 生/日本なし 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	496 16.8 16.9
3	火		松風焼き・さつまいものサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・みかん缶・ごはん	麦茶・バナナヨーグルト	鶏ひき肉 生/全粒国産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/ごま いり/さつまいも 塊根皮むき 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/たけのこ 水煮缶詰/乾しいたけ 乾/ほしひじき/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/温州みかん 缶詰 果肉/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/マヨネーズ 全卵型/精製塩 家庭用	507 21.5 16
4	水		肉団子のケチャップ和え・酢の物・コンソメスープ(もやし・小松菜)・パイン缶・ごはん	牛乳・ごまめ・クラッカー	豚ひき肉 生/鶏卵全卵 生/かに風味かまぼこ/ベーコン/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	じゃがいもでん粉/調合油/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ブラックマッペもやし 生/こまつな 葉 生/パインアップル 缶詰	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/中濃ソース/米酢/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	549 24.4 20.3
5	木		サバの味噌煮・春雨と野菜のソテー・けんちん汁・梨・ごはん	牛乳・鮭わかめおにぎり	ますのすけ 焼き/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐/普通牛乳/鮭フレーク	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/水稲めし 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/乾燥わかめ 素干し 水戻し	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	617 25.4 18.9
6	金		ささみフライ・若布サラダ・味噌汁(切干大根・油あげ)・柿・ごはん	牛乳・カステラ	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/普通牛乳	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	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 ホホコネ 缶詰/だいこん 切干し/だいこん 乾/かき 甘がき 生	中濃ソース/和風ドレッシング/ノンオイル/煮干し/だし/米みそ 淡色辛みそ	550 21.4 15.5
9	月		キーマカレー・福神漬け・大根サラダ・ゆでたまご・梨・ごはん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 缶詰/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	調合油/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/にんにくりん茎 生/グリーンピース 冷凍/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	カレー粉/トマトピューレー/ウスターソース/食塩/マヨネーズ 全卵型	574 24.1 25.7
10	火		豚肉しょうが焼き・胡麻ドレッシング和え・みそ汁(わかめ・長葱)・ぶどう・ごはん	牛乳・ジャムサンド	ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/ぶどう 生/いちご ジャム 低糖度	こいくちしょうゆ/ごまドレッシング/米みそ 淡色辛みそ	455 21.1 12.6
11	水		煮魚・お浸し(ほうれん草・キャベツ・コーン)・豚汁・梨・ごはん	牛乳・バナナ・ウエハース	アラスカめぬけ 生/かつお加工品 削り節/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	車糖 上白糖/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	スイートコーン 缶詰 ホホコネ 缶詰/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/バナナ 生	こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	471 21.3 11.9
12	木		ハンバーグ照り焼きソース・せん野菜の和風サラダ・かき玉汁・みかん缶・ごはん	牛乳・食べっこ動物ビスケット・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/えび加工品 干しえび/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/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/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/あおのり 素干し/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/だし汁/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用	559 24.4 20.8


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6年09月01日(日) ～ 令和6年09月30日(月)

管理(予定)	園長(予定)	責任(予定)	管理(実施)	園長(実施)	責任(実施)

No.	日	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)
13	金		☆郷土料理 さんが焼き(既製品可)・ウィンナーと卵の串刺し・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・柿・ごはん		まあじ 皮付 生/ウィンナーソーセージ/うずら卵 全卵 生/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	水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	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/かき 甘がき 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/食塩/うすくちしょうゆ	688 30.8 16.9
17	火		なすみートスパゲティ・お浸し(キャベツ・コーン)・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/かつお 加工品 削り節/ベーコン/ヨーグルト 脱脂加糖	マカロニ・スパゲッティ 乾/サラダ油(揚げ用)/薄力粉 1等/調合油/車糖 上白糖/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/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 缶詰/ブラックマツパもやし 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/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン/こしょう 黒粉	574 21 13.3
18	水		炒り豆腐・胡瓜の即席漬け・トマト・味噌汁(いんげん・わかめ)・パイン缶・ごはん	牛乳・ポテトチップ	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/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 煮干し 水戻し/パイナップル 缶詰	こいくちしょうゆ/食塩/米みそ 淡色辛みそ	458 16.6 16.2
19	木		コーンとえびのかき揚げ・きゅうりの昆布あえ・味噌汁(かぶ・油揚げ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・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 缶詰/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/きゅうり 果実 生/昆布つくだ煮/かぶ 根 皮つき 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	精製塩 家庭用/米みそ 淡色辛みそ	557 22.7 18.5
20	金		鮭のムニエル・粉ふき芋・トマトサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・ぶどう・ごはん	牛乳・スキムキナーゴ・せんべい	ぎんざけ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/プロセスチーズ/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/調合油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/トマト 果実 生/きゅうり 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/ぶどう 生	精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/米酢/塩・こしょう/オリーブオイル/ドレッシング/米みそ 淡色辛みそ	571 25.3 23.3
24	火		焼肉・若布胡瓜コーンのドレッシング・味噌汁(ジャガイモ・玉ねぎ)・柿・ごはん	牛乳・カスタードプリン	ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/鶏卵 卵黄 生	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	しょうが 根茎 生/乾燥わかめ 煮干し 水戻し/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 缶詰/たまねぎ りん茎 生/かき甘がき 生	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	549 22.9 17
25	水		ミートローフ・ブロッコリーの ごま酢和え・スープ(ほうれんそう・なると)・パイン缶・ごはん	牛乳・ふかしいも	豚ひき肉 生/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/焼き竹輪/なると	パン粉 乾燥/ごま/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生	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 缶詰/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/パイナップル 缶詰	塩・こしょう/トマトケチャップ/米酢/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン	535 21.9 16.1
26	木		鮭の塩焼き・野菜ソテー味噌味・スープ(あさり・わかめ・卵)・りんご・ごはん	オレンジジュース・ミルクくずもち	ぎんざけ 養殖 生/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/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/ぶなしめじ 生/レモン 果汁 生/乾燥わかめ 煮干し 水戻し/りんご 皮むき 生/バレンシア ストレートジュース	食塩/米みそ 淡色辛みそ/精製塩 家庭用/固形ブイヨン	452 18 10.8

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6年09月01日(日)～令和6年09月30日(月)

管理(予定)	園長(予定)	責任(予定)	管理(実施)	園長(実施)	責任(実施)

	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)
27 金		カレー(厚揚げ)・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・ヨーグルト ト蒸しパン	生揚げ/豚ひき肉 生/普通牛乳/ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖/ヨーグルト 全脂無糖	オリーブ油/無発酵バター 有塩バター/薄力粉 1等/車糖 上白糖/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	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/しょうが 根茎 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/パイナップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生	カレー粉/固形ブイヨン/こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/精製塩 家庭用/食塩	588 20.8 19.6
30 月		鶏肉のマヨチーズ焼き・ブロッコリー・胡麻和え・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/焼き竹輪/いかなご 煮干し/普通牛乳	ごま いり/車糖 上白糖/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/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 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/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用	589 24.5 23.7

	各食品群の 目標摂取量 g	(平均)摂取量 g	エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			541	22.3	17.5	78.8	728	803	250	2.3	167	0.39	0.38	36	3.7	1.7
栄養素別摂取目標			340	24.0	17.0	90.0	0	580	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充足率			159.1	92.9	102.9	87.6	0.0	138.4	86.2	82.1	72.6	114.7	95.0	138.5	97.4	106.3

☆世界の料理 郷土料理 ～千葉県 館山

9月13日

今月は「やわたんまち」にちなんで、千葉県館山市の名産献立です。給食では「サンガ焼き」。

新鮮な魚に味噌などを入れ、薬味とともに粘りが出るまで根気よく叩いた郷土料理「なめろう」をじっくりと焼くと「サンガ焼き」となります。サンガ焼きを美味しく作るコツはなめろうを作る際、十分に粘りを出すまで叩くことです。すると、柔らかくフワリと焼き上がり、絶品の味になります。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もので、館山地域で古くから食べられてきた郷土料理です。

古くより、旧暦10月は全国の八百万(やおよろず)の神々が出雲の国に集まる月とされて、各地で神々が留守になるため「神無月」と言われています。

安房国(現在の千葉県南部を占めた旧国名)の人々が、出雲を目指してお参りに出掛ける時に、安全を祈って食べたのが「ごんじゅう」だと言われています。

現在では秋祭りである「やわたんまち」のお神輿担ぎの担ぎ手に振舞う慣習からおもてなし料理の一つとしても食べられるようになり、それぞれの家庭ごとに味が受け継がれています。

そんな歴史ある料理をぜひ子ども達にも味わって欲しいと思います。

