


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	牛乳	コーンコロッセ・子魚入りお浸し・味噌汁(麩・小松菜)・梨・ごはん	牛乳・乾パン 	普通牛乳/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	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 赤/白/緑/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/しょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	458 16.8 17
3	火	麦茶・せんべい	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 油/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/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	418 17.4 13
4	水	牛乳	肉団子のケチャップ和・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	普通牛乳/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/ベーコン/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/ブラックマツペもやし 生/こまつな 葉 生/パイナップル 缶詰	こいくちしょうゆ/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	498 22.8 19.7
5	木	牛乳	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	普通牛乳/ますのすけ 焼き/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐/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/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	553 23.5 18.5
6	金	牛乳	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	普通牛乳/若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生	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 赤/白/緑/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/ライオン/煮干し/だし/米みそ 淡色辛みそ	500 20.2 16
9	月	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルー 刺身/鶏卵 全卵 生	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	518 22.2 23.9
10	火	牛乳	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	普通牛乳/ぶた ことま切れ/いかなご 煮干し	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/しょうゆ/ごまドレッシング/米みそ 淡色辛みそ	425 20 13.6
11	水	牛乳・ビスケット	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	普通牛乳/アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/ぶた肉/木綿豆腐	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 赤/白/緑/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	474 20.4 15.1
12	木	牛乳	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	普通牛乳/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	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	507 22.7 20.2

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歳未満児
 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)

日	曜	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	牛乳 	☆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	牛乳・ごんじゅうおにぎり 	普通牛乳/まあじ皮付生/ウインナーソーセージ/うずら卵 全卵 生/はんぺん/いかなご 煮干し/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	610 27.9 16.9
17	火	麦茶・せんべい	なすミートスパゲティ・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 ホルカーネスタイル/ブラック マップもやし 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/固形ブイオン/こしょう 黒粉	472 17 10.8
18	水	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	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/ハイアガル 缶詰	こいくち しょうゆ/食塩/米みそ 淡色辛みそ	427 16.4 16.5
19	木	牛乳	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	普通牛乳/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	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 ホルカーネスタイル/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	504 21.6 18.3
20	金	牛乳	鮭のミニエル・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・スキムきなこ飴・せんべい	普通牛乳/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/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/ミックスドライフルーツ/米みそ 淡色辛みそ	518 23.5 22.2
24	火	麦茶・せんべい	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 素干し 水戻し/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/たまねぎ りん茎 生/かき 甘がき 生	こいくち しょうゆ/ブレンディドレッシング/分離液状/米みそ 淡色辛みそ	450 18.8 13.9
25	水	牛乳	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・ふかしもち	普通牛乳/豚ひき肉 生/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 ホルカーネスタイル/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/ハイアガル 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/固形ブイオン	490 20.8 16.6
26	木	牛乳	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	普通牛乳/ぎんざけ 養殖 生/あさり 水 煮/鶏卵 全卵 生/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 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生/パレンシア 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/固形ブイオン	417 17.5 12.2

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歳未満児
 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	牛乳・ビスケット	カレー(厚揚げ)・福神漬(もやしと青菜)・フルーツカクテル・ごはん	牛乳・ヨーグルト蒸しパン	普通牛乳/生揚げ/豚ひき肉生/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	572 20.2 21.4
30 月	牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き・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	普通牛乳/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	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/ほうれん草/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	530 23.1 22.4

	各食品群の 摂取量の g	(平均 摂取量 g)	エネルギー kcal	たんぱく質 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				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			489	20.6	17.2	67.4	616	764	290	1.7	164	0.33	0.41	29	3.0	1.5
栄養素別摂取目標			490	24.0	16.0	70.0	0	470	250	2.5	210	0.30	0.34	22	1.8	1.4
充足率			99.8	85.8	107.5	96.3	0.0	162.6	116.0	68.0	78.1	110.0	120.6	131.8	166.7	107.1

☆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。

