

# 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10月01日(火) ～ 令和6年10月31日(木)

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)
1	火		豆腐団子・キャベツの即席揚げ・みそ汁(さつま芋・長ねぎ)・柿・ごはん	コーンフレーク	木綿豆腐/普通牛乳	じゃがいもでん粉/調合油/車糖 上白糖/さつまいも 塊根皮むき 生/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/きくらげ 乾/えのきたけ 生/さやえんどう 若ざや 生/しょうが 根茎 生/キャベツ 結球葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/かき 甘がき 生	だし汁/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/食塩/煮干しだし/米みそ 淡色辛みそ	506 17.1 12.8
2	水		魚のさつま揚げ・きゅうりの昆布あえ・うずら豆煮・豚汁・ぶどう・ごはん	牛乳・クラッカー・チーズ	すけとうだら すり身/鶏卵 全卵 生/いんげんまめ うずら豆/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳/プロセスチーズ	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 三温糖/さといも 球茎 生/板こんにやく 精粉こんにやく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/きゅうり 果実 生/昆布つくだ煮/ごぼう 根 生/だいこん 根皮つき 生/生しいたけ/ぶどう 生	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	597 26.3 21.6
3	木		ウィンナーシュニッツェル・ポイルキャベツ・味噌汁(麩・小松菜)・みかん缶・ごはん	牛乳・プリン・ごまめ	若鶏肉 ささ身 生/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/かたくちいわし 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/焼きふ 釜焼き 釜/水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/こまつな 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	515 32.9 13.3
4	金		煮込みうどん・二色そばろ・ヨーグルト・ぶどう・ごはん	牛乳・カステラ	若鶏肉 もも 皮つき 生/蒸しかまぼこ/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳	干しうどん ゆで/車糖 上白糖/調合油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/しょうが 根茎 生/さやえんどう 若ざや 生/ぶどう 生	こいくちしょうゆ/食塩	616 26 14.7
7	月		豚肉しょうが焼き・トマト・ひじきと焼き竹輪の酢の物・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・梨・ごはん	牛乳・ごま昆布おにぎり	ぶた ごま切れ/焼き竹輪/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/ごま いらい/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米/ごま	しょうが 根茎 生/トマト 果実 生/ほしひじき/きゅうり 果実 生/にんじん 根皮つき 生/西洋かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/日本なし 生/昆布 つくだ煮	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 淡色辛みそ	526 21.3 12.8
8	火		天ぷら・酢の物・味噌汁(かぶ・しめじ)・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	きす 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/かたくちいわし 煮干し	さつまいも 塊根皮むき 生/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し/水戻し/かぶ 根皮つき 生/かぶ 葉 生/ぶなしめじ 生/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 淡色辛みそ	549 25.1 16.3
9	水		オムレツ・五目豆・もやしとハムとにんじ・味噌汁(いんげん・わかめ)・バナナ・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ぶた ごま切れ/全粒 国産 黄大豆 ゆで/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/えび 加工品 干しえび/するめいか 生	サラダ油/板こんにやく 精粉こんにやく/ごま油/車糖 三温糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/調合油	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根皮つき 生/まこんぶ 素干し/さやえんどう 若ざや 生/ブラックマッペもやし 生/さやいんげん 若ざや 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナナ 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生	塩・こしょう/トマト ケチャップ/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/鶏がらだし/米みそ 淡色辛みそ/中濃ソース	594 27 22


# 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10月01日(火) ～ 令和6年10月31日(木)

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)
10	木		鯖の照り焼き・もやしの彩あえ・みそ汁(大根・油揚げ)・オレンジ・ごはん	牛乳・芋ようかん	ますのすけ 焼き/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生	しょうが 根 茎 生/ブラックマッペもやし 生/にら 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ/精製塩 家庭用	550 22.9 16.9
11	金		シーフードカレー・福神漬け・せん野菜の和風サラダ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ジャムサンド	むきえび(しばえび) /こういか 生/あさり 缶詰 水煮/えび 加工品 干しえび/普通牛乳	無発酵バター 有塩バター/じゃがいも 塊 茎 生/調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	たまねぎ りん 茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 福神漬/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/あおのり 素干し/キウイフルーツ 緑肉種 生/いちご ジャム 低糖 度	カレールウ/だし汁/こいくちしょうゆ	494 17.6 14
15	火		ハンバーグ・トマト・ポテトサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・みかん缶・ごはん	牛乳・プリン・ごまめ	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	パン粉 乾燥/サラダ油/じゃがいも 塊 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/トマト 果実 生/きゅうり 果実 生/ぶなしめじ 生/温州みかん 缶詰 果 肉	塩・こしょう/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色 辛みそ	619 32.9 25.6
16	水		厚揚げのみそ炒め・インゲンのおかか和え・すまし汁(冬瓜・挽肉)・ぶどう・ごはん	コーンフレーク	大型豚肉 肩ロース 脂身つき 生/生揚げ/かつお 加工品 削り節/豚ひき肉 生/普通牛乳	ごま油/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/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/青ピーマン 果実 生/ヤングコーン 幼雌穂 生/乾しいたけ 乾/しょうが 根 茎 生/にんにく りん 茎 生/さやいんげん 若ざや 生/とうがん 果実 生/ぶどう 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ/精製塩 家庭用/だし汁	517 20.6 18.4
17	木		さけのモネズ 焼き・かぼちゃの含め煮・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん	麦茶・ヨーグルト	ぎんざけ 養殖 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖	無発酵バター 有塩バター/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん 茎 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスライス/日本かぼちゃ 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/りんご 皮むき 生	食塩/こしょう 黒粉/マヨネーズ 全卵型/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	427 19.1 12.9
18	金		☆世界の料理 カウボーイバ イ・チョップド サラダ・ゆでた まご・コンソメ スープ(もやし ・小松菜)・ みかん缶・ご はん	牛乳・ホット ドッグ 	クリーム 植物性脂肪/普通牛乳/豚ひき肉 生/パルメザンチーズ/若鶏肉 ささ身 ゆで/鶏卵 全卵 生/ベーコン/ウィンナーソーセージ	じゃがいも 塊 茎 生/無発酵バター 有塩バター/サラダ油/車糖 上白糖/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	たまねぎ りん 茎 生/にんにく りん 茎 生/レタス 土耕栽培 結球葉 生/きゅうり 果実 生/トマト 果実 生/レモン 果汁 生/ブラックマッペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/温州みかん 缶詰 果 肉	トマトケチャップ/ウスターソース/固形ブイヨン/こいくちしょうゆ/塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/にんにく おろし/こしょう 黒粉/精製塩 家庭用	584 22.3 24.9

# 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歳以上児  
 期 間： 令和6年10月01日(火) ～ 令和6年10月31日(木)


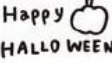
管理(予定)	園長(予定)	責任(予定)	管理(実施)	園長(実施)	責任(実施)

日	月	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)
21	月		麻婆ナス・トマトサラダ・レパの胡麻和え・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 いるい/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/ スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/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/わか げんじょう/固 形ブイヨン	597 20.2 22.9
22	火		鶏のから揚げ・マカロニサラダ・みそ汁(大根・油揚げ)・りんご・ごはん	麦茶・ヨーグルト	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し /ヨーグルト 脱脂加糖	じゃがいもでん粉/ サラダ油(揚げ用)/ マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ 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 根 皮 つき 生/りんご 皮 むき 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	532 24.9 20.2
23	水		サバの味噌煮・ひじきサラダ・トマト・すまし汁(麩・小松菜)・ぶどう・ごはん	牛乳・せんべい・ミニゼリー	ますのすけ 焼き/普通牛乳	車糖 三温糖/すりご ま/焼きさふ 釜焼きさふ /水稲穀粒 精白米 うるち米	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/トマ ト 果実 生/こまつ な 葉 生/ぶどう 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/煮干 しだし/精 製塩 家庭用	489 18 19.7
24	木		八宝菜・しゅうまい1コ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん缶・ごはん	牛乳・バナナ	ぶた こま切れ/むきえび(しばえび)/うずら卵 水煮缶詰 /木綿豆腐/普通牛乳	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 /にんじん 根 皮つ き 生/はくさい 結 球葉 生/青ピーマン 果実 生/きくらげ 乾/根深ねぎ 葉 軟 白 生/乾しいたけ 乾/温州みかん 缶詰 果肉/バナナ 生	鶏がらだし /こいくち しょうゆ/ 食塩/固形 ブイヨン	461 22.1 14.1
25	金		カレー・福神漬げ・ゆでたまご・コールスローサラダ・りんご・ごはん	牛乳・ウエハース	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/ロースハム/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/キャベツ 結球 葉 生/きゅうり 果 実 生/スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/りんご 皮むき 生	カレー粉/ 中濃ソース /マヨネーズ 全卵型	583 18.5 22.9
28	月		麻婆豆腐・ほうれん草のナムル・中華スープ(にら卵)・ぶどう・ごはん	牛乳・フランクフルト	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	車糖 上白糖/ごま油 /じゃがいもでん粉 /ごま/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 /ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラッ クマッペもやし 生/ スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/にんじん 根 皮つき 生/にら 葉 生/ぶどう 生	米みそ 淡色 辛みそ/こ いくちしよ うゆ/鶏が らだし/食 塩/こしよ う 黒粉/ トマトケ チャップ	576 24.8 28.1
29	火		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・柿・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 缶詰/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいも 塊茎 生 /調合油/薄力粉 1 等/無発酵バター 有 塩バター/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/たまねぎ りん茎 生/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花 序 生/レタス 土耕 栽培 結球葉 生/ きゅうり 果実 生/ かき 甘がき 生	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	569 20.6 19.7

# 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10月01日(火)～令和6年10月31日(木)

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)
30 水		鮭の塩焼き・五目金平・みそ汁(さつま芋・長ねぎ)・ぶどう・ごはん	牛乳・スイートポテト	ぎんざけ 養殖 生/油揚げ 生/ぶた こま切れ/普通牛乳/クリーム 植物性脂肪/鶏卵 卵黄 生	板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/ごま油/さつま芋 塊根 皮むき 生/水稻穀粒 精白米 うるち米/無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖	ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/ぶどう 生	食塩/こいくちしょうゆ/煮干しだし/米みそ 淡色辛みそ	579 22 18.4
31 木		かぼちゃコロケ・ひじき煮・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・パイン缶・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ 	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 味付け フレク/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/はんぺん/いかなぎ 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/水稻穀粒 精白米 うるち米	日本かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/パインアップル 缶詰	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	563 27.6 16

	各食品群の 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			546	23.1	18.5	77.2	739	848	281	2.9	291	0.37	0.40	32	4.4	1.8
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			160.6	96.3	108.8	85.8	0.0	146.2	96.9	103.6	126.5	108.8	100.0	123.1	115.8	112.5

## ☆今月の世界の料理 ～アメリカ～

### \*カウボーイパイ(給食)

ミートソースの上にマッシュポテトをのせ、焼いたものです。イギリスではシェパーズパイ(ラムひき肉)、コテージパイ(牛ひき肉)と呼ばれ、親しまれています。ミートソースに色々な野菜を細かく刻み入れたら栄養もUP! お子さんが食べやすいひき肉と、大好きなポテトの組み合わせが美味しい一品です。



### \*チョップドサラダ(給食)

英語で「叩くように切った」という意味の「チョップド」が名前に入っていることからわかるように、小さく刻まれた具材がゴロゴロ入ったカラフルなサラダです。具材は何でも好きなものでOK! ドレッシングを変えたりアレンジして、色々な「チョップドサラダ」をご家庭で作ってみてください。



### \*ホットドッグ(おやつ)

名称の由来は、当時ドイツからの移民が、アメリカに持ち込んだ「フランクフルター」というソーセージが、犬の形に似ていることから「ドッグ」という愛称で呼ばれるようになりました。さらに、ソーセージを温めて提供することから「ホット」という形容詞が加わり、「ホットドッグ」という名称が定着したとされています。

