

# 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)<br>蛋白質(g)<br>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<br>17.1<br>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<br>26.3<br>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 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<br>32.9<br>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<br>26<br>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<br>21.3<br>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<br>25.1<br>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<br>27<br>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)<br>蛋白質(g)<br>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<br>22.9<br>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<br>17.6<br>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<br>32.9<br>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<br>20.6<br>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<br>19.1<br>12.9            |
| 18  | 金 |        | ☆世界の料理<br>カウボーイバ<br>イ・チョップド<br>サラダ・ゆでた<br>まご・コンソメ<br>スープ(もやし<br>・小松菜)・<br>みかん缶・ご<br>はん | 牛乳・ホット<br>ドッグ | クリーム 植物性脂肪<br>/普通牛乳/豚ひき<br>肉 生/パルメザン<br>チーズ/若鶏肉 さ<br>さ身 ゆで/鶏卵 全卵<br>生/ベーコン/ウイ<br>ンナーソーセージ | じゃがいも 塊 茎 生<br>/無発酵バター 有塩<br>バター/サラダ油/<br>車糖 上白糖/水稲穀<br>粒 精白米 うるち米<br>/ロールパン/マー<br>ガリン 家庭用 有塩 | たまねぎ りん 茎 生<br>/にんにく りん 茎<br>生/レタス 土耕栽培<br>結球葉 生/きゅうり<br>果実 生/トマト 果<br>実 生/レモン 果汁<br>生/ブラックマッペ<br>もやし 生/にんじん<br>根 皮つき 生/こま<br>つな 葉 生/温州み<br>かん 缶詰 果肉 | トマトケ<br>チャップ/<br>ウスター<br>ソース/固<br>形ブイヨン<br>/こいくち<br>しょうゆ/<br>塩・こしょう/<br>マヨ<br>ネーズ 全卵<br>型/にんに<br>く おろし/<br>こしょう 黒<br>粉/精製塩<br>家庭用 | 584<br>22.3<br>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)

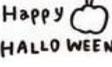
| 管理(予定) | 園長(予定) | 責任(予定) | 管理(実施) | 園長(実施) | 責任(実施) |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|        |        |        |        |        |        |

| 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)<br>蛋白質(g)<br>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<br>20.2<br>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<br>24.9<br>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<br>18<br>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<br>22.1<br>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<br>18.5<br>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<br>24.8<br>28.1            |
| 29 | 火 |        | シチュー・ブルックリー・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 フルクワイク/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/ブルックリー 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<br>20.6<br>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)<br>蛋白質(g)<br>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<br>22<br>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<br> | 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<br>27.6<br>16              |

|          | 各食品群の<br>目標摂取量<br>g | (平均)摂取量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんばく質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | ナトリウム<br>mg | カリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン  |       |       |       | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>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。

