

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： 1号認定児
 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.	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)
1	火		豆腐団子・キャベツの即席漬 け・みそ汁(さつ ま芋・長ね ぎ)・柿・ごは ん		木綿豆腐	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	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 いくちしよ うゆ/精製 塩 家庭用/ 食塩/煮干 しだし/米 みそ 淡色辛 みそ	357 10.9 6.8
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		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	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	405 17.6 9.7
3	木		ウインナーシュ ニツェル・ポ イルキャベツ・ 味噌汁(麩・小松 菜)・みかん缶・ ごはん		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	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 ふ/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	331 18.5 4.5
4	金		煮込みうどん・ 二色そば・ ヨーグルト・ぶ どう・ごはん		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	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	430 19.9 8.9
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		ぶた こま切れ/焼 き竹輪/いかなご 煮 干し	調合油/ごま いら/ 車糖 上白糖/ごま油 /水稲穀粒 精白米 うるち米	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	こいくち しょうゆ/ 米酢/米み そ 淡色辛み そ	344 15.8 8.3
8	火		天ぷら・酢の 物・味噌汁(か ぶ・しめじ)・り んご・ごはん		きす 生/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼ こ/いかなご 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	395 13.6 11.8
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		鶏卵 全卵 生/豚ひ き肉 生/ぶた こま 切れ/全粒 国産 黄 大豆 ゆで/ロースハ ム/いかなご 煮干し	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	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 マツペもやし 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	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	417 19.7 15.4

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： 1号認定児

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		ますのすけ 焼き/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	374 18.8 13
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		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	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	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	カレールウ/だし汁/こいくちしょうゆ	360 12.4 9.4
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		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	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	435 18.5 16.8
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		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	ごま油/車糖 上白糖/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/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 若さや 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	368 14.4 12.4
17	木		さけのマグネズ焼き・かぼちゃの含め煮・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん		ぎんざけ 養殖 生/いかなご 煮干し	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・ホルスタル/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	361 14.8 12.7
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		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	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	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	380 14.8 13.4

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： 1号認定児
 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.	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)
21	月			麻婆ナス・トマトサラダ・レパールの胡麻和え・コーン卵スープ・梨・ごはん		豚ひき肉 生/プロセスチーズ/鶏副生物 肝臓 生/鶏卵 全卵 生	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 いろいろ/水稲穀粒 粒 精白米 うるち米	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/イトコン 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/サトウダイコン/固形ブイヨン	448 16.1 19
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		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	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	466 20.6 20
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		ますのすけ 焼き	車糖 三温糖/すりごま/焼きふ 釜焼きふ /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	389 13.8 15.5
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		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	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	鶏がらだし/こいくちしょうゆ/食塩/固形ブイヨン	372 18.5 10.2
25	金			カレー・福神漬け・ゆでたまご・コールスローサラダ・りんご・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/ロースハム	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/イトコン 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	456 14.1 17.1
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		豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生	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/ブラックマツペもやし 生/イトコン 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/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/食塩/こしょう 黒粉	352 14.4 11.1
29	火			シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・柿・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 缶詰	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/無発酵バター 有塩/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	382 13.5 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： 1号認定児
 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(さつまいも・長ねぎ)・ぶどう・ごはん		ぎんざけ 養殖 生/油揚げ 生/ぶたこま切れ	板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/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	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	400 17.8 10.6
31 木		かぼちゃコロッケ・ひじき煮・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・パイン缶・ごはん		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 味付け フルク/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/はんぺん/いかなご 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/水稲穀粒 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/パインフルーツ 缶詰	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	409 16.1 11.5

目 各 標 食 撰 品 取 群 量 の	(平均 使用 取量)	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			
										g	g	kcal	g			g
合計			391	16.0	12.2	57.4	571	570	100	2.3	246	0.29	0.20	25	3.9	1.4
栄養素別摂取目標			0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
充足率			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

☆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ドパイ(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。

