

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	牛乳	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	コーンフレーク	普通牛乳/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/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	465 16.9 13.8
2	水	牛乳	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	普通牛乳/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/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	536 23.8 20.8
3	木	牛乳	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	普通牛乳/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/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	473 29.3 14.2
4	金	麦茶・せんべい	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	502 20.8 11.9
7	月	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こま切れ/焼き竹輪/いかなご 煮干し	調合油/ごまいり/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	483 20.6 14
8	火	麦茶・せんべい	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	453 20.4 13.1
9	水	牛乳	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	普通牛乳/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/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/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	538 24.8 21.3

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	牛乳	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	普通牛乳/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/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	501 21.8 17.3
11	金	麦茶・せんべい	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	408 14.1 11.6
15	火	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/脱脂粉乳/バルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/ロースハム 生/いかなご 煮干し/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	557 29.7 24.1
16	水	牛乳	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	普通牛乳/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	477 19.6 18.5
17	木	牛乳	さけのマネズ 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	普通牛乳/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 ヘルカールスタイル/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	402 18.7 14.2
18	金	牛乳	☆世界の料理 カウボーイバイイ・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 	普通牛乳/クリーム 植物性脂肪/豚ひき肉 生/バルメザン 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/ごま っ 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	527 21 23.2

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)

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	牛乳	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	普通牛乳/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/ごまいり/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/イトコン 缶詰 ホウレンソウ/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	538 19.5 22.1
22	火	牛乳	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	普通牛乳/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	485 22.9 19.9
23	水	牛乳	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	普通牛乳/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/精製塩 家庭用	455 17.8 19.4
24	木	牛乳	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	普通牛乳/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/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	430 21.2 15
25	金	牛乳・ビスケット	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	牛乳・ウエハース	普通牛乳/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 ホウレンソウ/りんご 皮むき 生	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	568 18.5 24
28	月	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/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/ブラックマツペもやし 生/イトコン 缶詰 ホウレンソウ/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/トマトケチャップ	521 22.9 26.3
29	火	麦茶・せんべい	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 ルーク 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/ローレルパン/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	468 16.9 15.8

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歳未満児
 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	牛乳	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	普通牛乳/ぎんざけ養殖生/油揚げ生/ぶたこま切れ/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/さつまいも塊根皮むき生/水稲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	521 20.8 18.6
31 木	牛乳 	かぼちゃコロケ・ひじき煮・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・パイナップル・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ 	普通牛乳/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/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/ほうれん草葉/通年平均生/パイナップル缶詰	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	513 25.3 16.7

	各食品群の 摂取量の g	平均 使用量 (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	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			490	21.2	18.0	65.8	625	801	315	2.2	264	0.31	0.44	26	3.6	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			100.0	88.3	112.5	94.0	0.0	170.4	126.0	88.0	125.7	103.3	129.4	118.2	200.0	107.1

☆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。

