

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11月01日(金)～令和6年11月30日(土)

管理者	園 長	責任者

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	金		豚肉しょうが焼き・ポテトサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・柿・ごはん	牛乳・ヨーグルト・ごまめ	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト 脱脂加糖/かたくちいわし 煮干し	調合油/じゃがいも 塊茎 生/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/ぶなしめじ 生/かき 甘がき 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	558 30.3 19.3
5	火		鳥かつ・せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)・スープ(あさり・わかめ)・りんご・ごはん	牛乳・ふかしいも	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/あさり 水煮/普通牛乳	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/調合油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 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 秦干し 水戻し/りんご 皮むき 生	精製塩 家庭用/和風トレンディタイプ/肉形/固形ブイヨン	507 19 16
6	水		鮭の和風ムニエル・サツマイモのレモン煮・味噌汁(白菜・油揚げ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・バナナ	ぎんざけ 養殖 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/さつまいも 塊根 皮むき 生/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 生/ぶどう 干しぶどう/はくさい 結球葉 生/キウイフルーツ 緑肉 種 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/米みそ 淡色辛みそ	508 21.4 13.7
7	木		スパゲティナポリタン・焼き魚(ししゃも)・スープ(豆腐・葱・人参)・りんご・ごはん	牛乳・揚げパン	ベーコン/バルメザンチーズ/ししゃも 生干し 生/木綿豆腐/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	スパゲティ/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/りんご 皮むき 生	トマトケチャップ/塩・こしょう/固形ブイヨン/精製塩 家庭用	598 21.4 21.7
8	金		麻婆豆腐・キャベツの昆布和え・なら玉スープ・みかん缶・ごはん	牛乳・ジャムサンド	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/なら 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉/いちご ジャム 低糖度	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/固形ブイヨン	490 19.6 15.1
11	月		鶏のから揚げ・マカロニサラダ・コン卵スープ・柿・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/普通牛乳/かたくちいわし 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/スイートソ 缶詰 ほうろく/パセリ 葉 生/かき 甘がき 生	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	612 27.8 21.9
12	火		煮魚・野菜ソテー・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スキムきなこ・せんべい	アラスカめいけ 生/ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	車糖 上白糖/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	キャベツ 結球葉 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラック マツペもやし 生/さやえんどう 若ぎや 生/西洋かぼちゃ 果実 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/塩・こしょう/米みそ 淡色辛みそ	433 22.1 10
13	水		キーマカレー・ゆでたまご・ほうれん草とコンのナムル・みかん・ごはん	牛乳・ごま昆布おにぎり	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	調合油/ごま/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/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/ほうれん草 葉 通年平均 生/スイートソ 缶詰 ほうろく/にんじん 根 皮つき 生/温州みかん しょうゆ 普通 生/昆布つくだ煮	カレー粉/トマト ビューレー/ウスターソース/食塩/こいくちしょうゆ	587 23.6 21.2

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歳以上児

期 間： 令和6年11月01日(金) ～ 令和6年11月30日(土)

管理者	園 長	責任者

日	月	期	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)
14	木			チエツブ ラー・粉ふき 芋・トマト・味 噌汁(白菜・油揚 げ)・ゼリー・ご はん	牛乳・ドロンマ ル	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ 油揚げ 生/いかなご 煮干し	パン粉 乾燥/じゃが いも 塊茎 生/水稲 穀粒 精白米 うるち 米/薄力粉 1等/無 発酵バター 有塩パ ター/ざらめ糖 グラ ニュー糖/車糖 上白糖 /サラダ油	たまねぎ りん茎 生 /ブルーベリー ジャ ム/パセリ 葉 生/ トマト 果実 生/は くさい 結球葉 生	塩・こしょ う/こいく ちしょうゆ /ウスター ソース/米 みそ 淡色辛 みそ/ペー キングパウ ダー	552 21.8 17.9
15	金			炒り豆腐・さつ まいものサラ ダ・すまし汁(か にあし・みつば)・柿・ごはん	麦茶・フルーツ ヨーグルト	豚ひき肉 生/木綿豆 腐/鶏卵 全卵 生/ ロースハム/かに風 味かまぼこ/ヨー グルト 全脂無糖	車糖 上白糖/サラダ 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/きんぴら 若 さや 生/たまねぎ りん茎 生/きゅうり 果実 生/根みつば 葉 生/かき 甘がき 生/バナナ 生/温州 みかん 缶詰 果肉/ りんご 皮むき 生/ パイナップル 缶詰	こいくち しょうゆ/ マヨネーズ 全卵型/精 製塩 家庭用 /だし汁/ 食塩	499 16.8 15.4
18	月			豚肉と野菜の大 和煮・白菜の昆 布和え・味噌汁 (かぶ・しめ じ)・パイナップ ル・ごはん	牛乳・ココア蒸 しケーキ	大型豚肉 肩 脂身つ き 生/いかなご 煮 干し/普通牛乳/鶏 卵 卵黄 生	じゃがいも 塊茎 生 /板こんにやく 精粉 こんにやく/車糖 上 白糖/調合油/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/無 発酵バター 食塩不使 用バター	にんじん 根皮つき 生/だいこん 根皮 つき 生/日本かぼ ちゃ 果実 生/さや えんどう 若さや 生 /はくさい 結球葉 生/昆布つくだ煮/ かぶ 根皮つき 生/ かぶ 葉 生/ぶなし めじ 生/パイナップル 缶詰	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ	592 19.6 19.7
19	火			鶏肉のマヨチー ズ焼き・せん野 菜の和風サラ ダ・スープ(ほう れんそう・なる と)キウイフル ーツ・ごはん	牛乳・プリン・ チーズ	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ /えび 加工品 干し えび/なると/普通 牛乳	ごま/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 /きゅうり 果実 生 /だいこん 根皮つ き 生/あおりの 素 干し/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キ ウイフルーツ 緑肉種 生	マヨネーズ 全卵型/ 塩・こしょ う/固形ブ イオン/だ し汁/こい ちしょう ゆ	592 27.5 27.2
20	水			シチュー・ブ ロccoli・ツ ナサラダ・りん ご・ごはん	牛乳・フランク フルト	ぶた こま切れ/脱 脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 ルー かつお/普 通牛乳/フランクフ ルトソーセージ	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	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/ りんご 皮むき 生	固形ブイ オン/マ ヨネーズ 全卵 型/トマト ケチャップ	616 23.7 30.1
21	木			豆腐とひじきの ハンパ・お浸し (ほうれん草・ キャベツ・コー ン)・味噌汁(な めこ・葱)・みか ん缶・ごはん	牛乳・きなこク リームサンド	木綿豆腐/鶏ひき肉 生/かつお 加工品 削り節/いかなご 煮 干し/普通牛乳/き な粉 全粒大豆 黄大 豆	じゃがいもでん粉/ 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	ひじき ほしひじき /たまねぎ りん茎 生/にんじん 根皮 つき 生/れんこん 根茎 生/スイート 缶 詰 かつお/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/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/温州みかん 缶詰 果肉	食塩/こい ちしょう ゆ/かつお 佃煮・昆布 だし/米み そ 淡色辛 みそ	520 23.4 16.6
22	金			酢豚・しゅうまい 1コ・春雨入り 中華スープ・ パイナップル・ ごはん	牛乳・ごまめ・ せんべい	ぶた肉/ロースハム /脱脂粉乳/鶏卵 全 卵 生/普通牛乳/か たくちいわし 煮干し	じゃがいもでん粉/ サラダ油(揚げ用)/ じゃがいも 塊茎 生 /車糖 上白糖/サラ ダ油/はるさめ 普通 はるさめ 乾/ごま油 /水稲穀粒 精白米 うるち米	乾しいたけ 乾/にん じん 根皮つき 生/ たまねぎ りん茎 生 /さやえんどう 若さ や 生/生しいたけ/ かぶ 葉 生/パイナ ップル 缶詰	こいくち しょうゆ/ 米酢/トマ トケチャッ プ/鶏がら だし/塩・ こしょう	563 28.4 15.3
25	月			サバの生煮煮・ 春雨のマヨネ ーズサラ・みそ汁 (わかめ・長葱) ・りんご・ごはん	牛乳・スイート ポテト	ますのすけ 焼き/ ロースハム/いかな ご 煮干し/普通牛乳 /クリーム 植物性脂 肪/鶏卵 卵黄 生	はるさめ 普通はるさ め 乾/水稲穀粒 精 白米 うるち米/さつ まいも 塊根皮むき 生/無発酵バター 有 塩バター/車糖 上白糖	しょうが 根茎 生/ にんじん 根皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/乾燥わかめ 素干 し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生	こいくち しょうゆ/ マヨネーズ 全卵型/食 塩/米みそ 淡色辛みそ	551 19.2 20.4
26	火			ウィンナーシ ュニツェル・か みかみサラダ・ 白菜スープ・キ ウイフルーツ・ ごはん	牛乳・きなこり んご	若鶏肉 さき身 生/ 鶏卵 全卵 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/ プロセスチーズ/か に風味かまぼこ/ ペーコン/普通牛乳 /きな粉 全粒大豆 黄大豆	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油/無 発酵バター 有塩パ ター/じゃがいもで ん粉/水稲穀粒 精白 米 うるち米/車糖 上白糖	きゅうり 果実 生/ にんじん 根皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/はくさい 結球葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/りんご 皮むき 生	塩・こしょ う/かつお だし/トマ トケチャッ プ/固形ブ イオン/精 製塩 家庭用 /こしょう 黒粉	547 26.5 17

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11月01日(金)～令和6年11月30日(土)

管理者	園 長	責任者

	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	水	コーンとえびのかき揚げ・トマト・キャベツとじゃこの酢和え・みそ汁(豆腐/わかめ)・みかん缶・ごはん	コーンフレーク	むきえび(しばえび) / パルメザンチーズ / 鶏卵 全卵 生 / しらす干し 微乾薬品 / 木綿豆腐 / いかなご 煮干し / 普通牛乳	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 / コーンフレーク	ストロベリー 苺 / 人参 根 / 皮つき 生 / たまねぎ りん茎 生 / パセリ 葉 生 / トマト 果実 生 / キャベツ 結球葉 生 / 乾燥わかめ 葉干し / 水戻し / 温州みかん 缶詰 果肉	米酢 / こいくちしょうゆ / 米みそ / 淡色辛みそ	514 20.6 14.6
28	木	カレー(厚揚げ)・ゆでたまご・コールスローサラダ・小女子佃煮・りんご・ごはん	牛乳・スノーボール	生揚げ / 豚ひき肉 生 / 鶏卵 全卵 生 / ロースハム / いかなご つく / 煮干し / 普通牛乳	オリーブ油 / 無発酵バター 有塩 / パター / 薄力粉 1等 / 車糖 上白糖 / 水稲穀粒 精白米 / うるち米 / 無発酵バター 食塩不使用 / パター / とうもろこし / でん粉	たまねぎ りん茎 生 / にんじん 根 皮つき 生 / にんじくりん茎 生 / しょうが 根茎 生 / キャベツ 結球葉 生 / きゅうり 果実 生 / ストロベリー 苺 / 皮むき 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 / マヨネーズ 全卵型	748 24.2 37.1
29	金	煮魚・ブロッコリー・れんこんのきんぴら・みそ汁(大根・油揚げ)・バナナ・ごはん	牛乳・南瓜のパンケーキ	アラスカめいげ 生 / 豚ひき肉 生 / 油揚げ 生 / いかなご 煮干し / 普通牛乳	車糖 上白糖 / ごま油 / 車糖 三温糖 / 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 / 無発酵バター 有塩 / パター	ブロッコリー 花序 生 / にんじん 根 皮つき 生 / れんこん 根茎 生 / 青ピーマン 果実 生 / だいこん 根 皮つき 生 / パバナ 生 / 西洋かぼちゃ 果実 生	こいくちしょうゆ / 米みそ / 淡色辛みそ	531 25.7 15.2

	目各 標食 摂取 量の 群	(平均 使用 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			555	23.1	19.3	77.9	703	873	293	2.5	182	0.37	0.40	45	4.5	1.7
栄 養 素 別 摂 取 目 標			370	24.0	17.0	90.0	0	580	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充 足 率			150.0	96.3	113.5	86.6	0.0	150.5	101.0	89.3	79.1	108.8	100.0	173.1	118.4	106.3

☆今月の世界の料理 ～スウェーデン～

*レットブラー～スウェーデン風ミートボール～(給食)

スウェーデンの代表的な料理と言えばミートボール！！
 日本でミートボールと言えばケチャップ味が定番ですが、スウェーデンのミートボールは、主にクリームで煮たものが一般的です。
 豚のひき肉で作るミートボールを生クリームなどを加えたクリーミーなソースで煮込み、リンゴバリーソースやマッシュポテトなどを添えます。
 園ではブルーベリーソースで絡めた肉団子と粉ふき芋を添えて味わいます。
 いつもとちょっと違う給食を楽しんでもらえたらと思います。



*ドロンマル(おやつ)

ドロンマルは、スウェーデン語で『夢』と言う意味です。
 スウェーデンの伝統的な焼き菓子で、ひび割れた表面が特徴的なザクザクほろほろと崩れる触感のクッキーです。
 バニラシュガーとバター風味で素朴な美味しさのクッキー(˘-˘)
 お休みの日のおやつに作るのも良いですね☆



※食材発注や園行事の都合により、献立を変更する場合がございます。

