

# 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		ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 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	390 15.5 13.9
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		若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/あさり 水煮	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	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 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生	精製塩 家庭用/和風トッピング/固形ブイヨン	346 14.2 11.3
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		ぎんざげ 養殖 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/米みそ 淡色辛みそ	407 17.1 9
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		ベーコン/パルメザンチーズ/ししゃも 生干し 生/木綿豆腐	スパゲッティ/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	374 12.9 9.6
8	金		麻婆豆腐・キャベツの昆布和え・にら玉スープ・みかん缶・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/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/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/にら 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉	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	344 13.7 9.7
11	月		鶏のから揚げ・マカロニサラダ・コーン卵スープ・柿・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム	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/スイートコーン 缶詰 ホルネストイル/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	446 15.6 16.6
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		アラスカめねけ 生/ぶた こま切れ/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/ブラックマッペもやし 生/さやえんどう 若ざや 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	309 16 4.4
13	水		キーマカレー・ゆでたまご・ほうれん草とコーンのナムル・みかん・ごはん		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生	調合油/ごま油/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/スイートコーン 缶詰 ホルネストイル/にんじん 根 皮つき 生/温州みかん じょうのう 普通 生	カレー粉/トマトピューレー/ウスターソース/食塩/こいくちしょうゆ	393 17.4 15.9
14	木		チェットプラー・粉ふき芋・トマト・味噌汁(白菜・油揚げ)・ゼリー・ごはん		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	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	392 16.9 9.6
15	金		炒り豆腐・さつまいものサラダ・すまし汁(かにあし)・柿・ごはん		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	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/さやえんどう 若ざや 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	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	416 13 12.4

# 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11月01日(金)～ 令和6年11月30日(土)

管理者	園 長	責任者

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)
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		大型豚肉 肩 脂身つき生/いかなご 煮干し	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	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 若ざや生/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 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	319 11.4 6.1
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		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	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/固形ブイヨン/だし汁/こいくちしょうゆ	385 15.9 14.8
20	水		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・りんご・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初付	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	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	392 13.3 13.1
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		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	じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/スイートコーン 缶詰 ホーホーホスタイル/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/こいくちしょうゆ/かつお 荒節・昆布 だし/米みそ 淡色辛みそ	321 15.6 6.9
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		ぶた肉/ロースハム/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生	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 若ざや 生/生しいたけ/かぶ 葉 生/パイナップル 生	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	445 17.6 9.7
25	月		サバの生姜煮・春雨のマヨネーズサラ・みそ汁(わかめ・長葱)・りんご・ごはん		ますのすけ 焼き/ロースハム/いかなご 煮干し	はるさめ 普通はるさめ 乾/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/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	360 14.3 11.8
26	火		ウインナーシュニッツェル・かみかみサラダ・白菜スープ・キウイフルーツ・ごはん		若鶏肉 ささ身 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/ベーコン	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/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	塩・こしょう/オリーブオイル/ドレッシング/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	391 19.5 10.2
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		むきえび(しげえび)/バルメザン チーズ/鶏卵 全卵 生/しらす干し 微乾燥品/木綿豆腐/いかなご 煮干し	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	スイートコーン 缶詰 ホーホーホスタイル/にんじん 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 素干し 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	365 14.4 8.6

# 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)
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		生揚げ/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご つくだ煮	オリーブ油/無発酵バター 有塩バター/薄力粉 1等/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/にんにく 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/スイートコーン 缶詰 ホルカーネルスライス/りんご 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	478 19.5 21.9
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		アラスカめぬけ 生/豚ひき肉 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/ごま油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うち米	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/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	348 19.1 7.4

	各食品群量の 目録 g	(平均 純使用量) 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			381	15.6	11.1	57.5	548	564	99	2.0	116	0.29	0.18	39	3.8	1.3
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 ～スウェーデン～

### \*チェットブラー～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、リンゴベ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の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。

