

# 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12月01日(日)～ 令和6年12月31日(火)



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)
2	月		スパニッシュオムレツ・ブロッコリー・人参のグラッセ・コーンクリームスープ・パイン缶・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	鶏卵 全卵 生/ベーコン/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいも 塊茎 生/サラダ油/車糖 三温糖/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 /ロールパン/マーガリン 家庭用 有塩/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/赤ピーマン 果実 生/ブロッコリー 花序 生/にんじん 根皮つき 生/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/パセリ 葉 生/パインアップル 缶詰	塩・こしょう/トマトケチャップ 家庭用	677 24.5 26.2
3	火		おからナゲット・せん野菜の和風サラダ・みそ汁 (もやし)・みかん・ごはん	牛乳・フルーツヨーグルト	豚ひき肉 生/おから 生/えび 加工品 干しえび/普通牛乳/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/ごま/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 ホルカネスタイル/きゅうり 果実 生/だいこん 根皮つき 生/にんじん 根皮つき 生/あおのり 素干し/ブラックマッペもやし 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/温州みかん じょうのう 普通生/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生/パインアップル 缶詰	かつおだし 荒節/マヨネーズ 全卵型/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	549 23.6 21.7
4	水		鮭の和風ムニエル・かぼちゃのごまマヨネ・味噌汁(わかめ)・じゃ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	ぎんざげ 養殖 生/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/調合油/車糖 上白糖/ごま/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 生/西洋かぼちゃ 果実 生/にんじん 根皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/キウイフルーツ 緑肉種 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	549 29.5 15.8
5	木		煮込みうどん・ひじきときゅうりのサ・みかん・ごはん	牛乳・クラッカー・チーズ	若鶏肉 もも 皮つき 生/蒸しかまぼこ/いかなご 煮干し/ベーコン/普通牛乳/プロセスチーズ	干しうどん ゆで/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/ほしひじき/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル/温州みかん じょうのう 普通 生	こいくちしょうゆ/食塩/フレンチドレッシング 分離液状/こしょう 黒粉	509 18.5 18.2
6	金		とんちゃん焼き・ブロッコリーのごま酢・みそ汁 (さつま芋・わ・バナナ)・ごはん	牛乳・プリン	大型豚肉 ロース 脂身つき 生/焼き竹輪/普通牛乳	調合油/ごま/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	にんにく りん茎 生/しょうが 根茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/たまねぎ りん茎 生/ブロッコリー 花序 生/にんじん 根皮つき 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米酢/煮干し/だし/米みそ 淡色辛みそ	573 24 21.5
9	月		おでん・ゆでたまご・納豆和え・パイン缶・ごはん	牛乳・ごまめ・せんべい	さつま揚げ/焼き竹輪/はんぺん/鶏卵 全卵 生/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	板こんにやく 精粉こんにやく/さといも 球茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	まこんぶ 素干し/だいこん 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	だし汁/こいくちしょうゆ	480 28.9 12.1

# 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12月01日(日)～ 令和6年12月31日(火)



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)
10	火		豚肉しょうが焼き・コールスローサラダ・わかめスープ・みかん缶・ごはん	牛乳・ふかしいも	ぶた こま切れ/ロースハム/普通牛乳	調合油/ごま いらい/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/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネストイ/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン 精製塩 家庭用	508 18.9 17
11	水		鮭のオープン焼き・ブロッコリー・さつまい汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スノーボール	たいせいやうさけ 養殖 皮付 生/ぶた こま切れ/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳	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/無発酵バター 食塩不使用バター/薄力粉 1等/とうもろこしでん粉	しょうが 根茎 生/ぶなしめじ 生/えのきたけ 生/生しいたけ/ブロッコリー 花序 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	精製塩 家庭用/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	615 21.5 22.8
12	木		酢豚・ほうれん草のナムル・春雨入り中華スープ・オレンジ・ごはん	牛乳・マカロニ きな粉	ぶた肉/ロースハム/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	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/ごま油/ごま/はるさめ 普通はるさめ 乾/水稲穀粒 精白米 うるち米/マカロニ・スパゲッティ 乾	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/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 ホルカネストイ/生しいたけ/かぶ 葉 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/米酢/トマトケチャップ/食塩/鶏がらだし/塩・こしょう	613 26 16.1
13	金		カレー・ゆでたまご・ツナサラダ・福神漬け・みかん缶・ごはん	牛乳・お麩ラスク・クラッカー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 初付/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/焼きふゆ 釜焼きふゆ/無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/レタス 土耕栽培 結球葉 生/きゅうり 果実 生/だいこん 福神漬/温州みかん 缶詰 果肉	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	640 20.3 27.6
16	月		さば干物・カリフラワー・五目金平・味噌汁(玉葱・しめじ)・りんご・ごはん	牛乳・黒糖蒸しパン	さば 加工品 開き干し/油揚げ 生/ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳/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/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/黒砂糖	カリフラワー 花序 生/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	693 27.7 30.4
17	火		回鍋肉・もやしとハムとにんじ・わかめスープ・オレンジ・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	ぶた こま切れ/生揚げ/ロースハム/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	調合油/車糖 上白糖/ごま油/ごま/ごま いらい/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/にんじくりん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラックマッペもやし 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ネーブル 砂じょう 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/鶏がらだし/固形ブイヨン	484 26 18.2

# 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12月01日(日)～ 令和6年12月31日(火)



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)
18	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・みそ汁(豆腐/わかめ)・みかん缶・ごはん	牛乳・大豆と小魚の栄養まん・せんべい	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 微乾燥品/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで	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/じゃがいもでん粉/ごま いり	スイートコーン 缶詰 赤/緑/白/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	553 25 17.9
19	木		親子煮・うずら豆煮・即席漬け・みそ汁(大根・油揚げ)・オレンジ・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/いんげんまめ うずら豆/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	調合油/車糖 三温糖/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/乾しいたけ 乾/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/ネーブル 砂じょう 生	だし汁/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/食塩/米みそ 淡色辛みそ	536 27.6 14.4
20	金		☆クリスマス会 鳥かつ・マカロニサラダ・コンソメスープ(もや・キウイフルーツ)・ごはん	牛乳・ケーキ(市販)	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/ベーコン/普通牛乳/ホイップクリーム 植物性脂肪	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/調合油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖/無発酵バター 食塩不使用バター	にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ブラックマツバもやし 生/こまつな 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/いちご 生	精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/こしょう 黒粉	828 26 44.6
23	月		☆郷土料理・秋田 横手風焼きそば・カリフラワー・小松菜のたらこあえ・いものこじる・パイナップル・ごはん	牛乳・ぼだっこおにぎり	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/鶏卵 全卵 ゆで/すけとうたらたらこ 生/成鶏肉 もも 皮なし 生/普通牛乳/たいせいようさけ 養殖 皮無 焼	蒸し中華麺/調合油/さといも 球茎 生/しらたき/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 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/あおのり 素干し/だいこん 福神漬/カリフラワー 花序 生/こまつな 葉 生/ぶなしめじ 生/なめこ 生/せり 茎葉 ゆで/パイナップル 生	中濃ソース/塩・こしょう/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/鶏がらだし/精製塩 家庭用	697 27.7 20.4
24	火		シチュー・ブロッコリー・ウィンナー・パイナップル・ごはん	牛乳・ヨーグルト	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/ウインナーソーセージ/普通牛乳/ヨーグルト 脱脂加糖	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/パイナップル 生	固形ブイヨン/トマトケチャップ	552 23.3 18.6
25	水		鮭の塩焼き・根菜と豚肉の煮物・味噌汁(かぶ・油揚げ)・パン缶・ごはん	牛乳・スキムきなこ飴・チーズ	ぎんざけ 養殖 生/大型豚肉 肩ロース 脂身つき 生/油揚げ 生/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/プロセス チーズ	さといも 球茎 生/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	にんじん 根 皮つき 生/れんこん 根茎 生/ごぼう 根 生/さやいんげん 若ざや 生/かぶ 根 皮つき 生/パイナップル 缶詰	食塩/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	497 25.4 17.6
26	木		カレー(厚揚げ)・ゆでたまご・せん野菜(キャベツ・小女子佃煮・りんご)・ごはん	牛乳・フランスパン	生揚げ/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮/普通牛乳	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 うるち米/フランスパン	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/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/和風ドレッシングタイプ ノイイ	573 24.2 21.5

# 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12月01日(日)～ 令和6年12月31日(火)



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 金		鶏肉のマヨチーズ焼き・ブロッコリーのごま酢・すまし汁(ほうれん草・オレンジ・ごはん)	牛乳・ツナとニラのチーズち	若鶏肉 もも 皮つき生/プロセスチーズ/焼き竹輪/いかなご 煮干し/普通牛乳/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺身	ごま/車糖 上白糖/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/じゃがいもでん粉/無発酵バター 有塩バター/ごま油	たまねぎ りんご 生/パセリ 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾しいたけ 乾/ネーブル 砂じょう 生/にら 葉 生	マヨネーズ 全卵型/塩・こしょう/固形ブイヨン/米酢/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/鶏がらだし/トマトケチャップ	622 27.8 26.7

目 各 標 食 取 品 取 群 量 の	(平均 純使 用取 量)	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ 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		
										μg	mg	mg	mg		
g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
合 計		572	23.8	20.9	78.0	693	934	340	2.7	226	0.39	0.47	52	5.1	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		154.6	99.2	122.9	86.7	0.0	161.0	117.2	96.4	98.3	114.7	117.5	200.0	134.2	106.3

## ☆ 今月の世界の料理 ～郷土料理・秋田県～

・12月23日

### \*横手焼きそば

太くてまっすぐな麺を使用し、具はキャベツ、豚肉を使用します。そして麺の上に半熟の目玉焼きを載せ、福神漬を添えることが定番です。園では横手焼きそばの雰囲気味わおうということで、いつもの焼きそばに、ゆで卵を載せ、福神漬を添えて楽しめます。



### \*いものこ汁

いものこ汁とは里芋を用いて作られる汁料理で、鍋料理としても食されています。秋田や岩手の郷土料理として知られており、東北地方を始めとする、各地で食されています。秋田県では里芋の親芋に作る子芋や孫芋を「いものこ」と呼び、このいものこを主役に鶏肉、キノコ、山菜など秋の味覚をふんだんに入れた鍋を「いものこ」と言います。寒くなってきた冬に身体温まる汁料理です(^\_^)



### \*ぼだっこおにぎり

ぼだっことは秋田の方言で塩辛い鮭のこと。園では程よく塩の効いた鮭をホカホカのご飯でむすんだおにぎり!! 食欲そそる一品です。



※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。



# 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12月01日(日)～ 令和6年12月31日(火)



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)
--	---------	----	---------	---------	---------	---------------	-----	--------------------------------