

# 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)
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・コンクリームスープ・バイン缶・ごはん		鶏卵 全卵 生/ベーコン/普通牛乳	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	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 クリームタイプ/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/精製塩 家庭用	478 16.7 16.5
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		豚ひき肉 生/おから 生/えび 加工品 干しえび	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・ホタルイカ/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	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/こいくちしょう油/米みそ 淡色辛みそ	394 15.8 14.1
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)		ぎんざげ 養殖 生/いかなご 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	こいくちしょう油/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	383 17.3 10.5
5木		煮込みうどん・ひじきときゅうりのサ・みかん・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/ベーコン	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・ホタルイカ/温州みかん じょうのう 普通 生	こいくちしょう油/食塩/フレンチドレッシング 分離状/こしょう 黒粉	317 9.8 6.3
6金		どんちゃん焼き・ブロッコリーのごま酢・みそ汁(さつま芋・わ・バナナ・ごはん)		大型豚肉 ロース 脂身つき 生/焼き竹輪	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	こいくちしょう油/米酢/煮干し/米みそ 淡色辛みそ	407 15.4 12.5
9月		おでん・ゆでたまご・納豆和え・バイン缶・ごはん		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	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/こいくちしょう油	362 18.1 6.5

# 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： 1号認定児  
 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		ぶた こま切れ/ロースハム	調合油/ごま いり/水稲穀粒 精白米 うるち米	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-ネスタイル/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	347 14.1 12.3
11	水		鮭のオープン焼き・ブロッコリー・さつまい・さつまい汁・キウイフルーツ・ごはん		たいせいようさけ 養殖 皮付 生/ぶた こま切れ/木綿豆腐/いかなご 煮干し	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	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	345 16.8 7.6
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		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/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	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-ネスタイル/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	438 17.9 9.7
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺付	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/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	462 14.1 17.9
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		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	板こんにゃく 精粉 こんにゃく/車糖 三温糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	426 19.5 17.1
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		ぶた こま切れ/生揚げ/ロースハム	調合油/車糖 上白糖/ごま油/ごま/ごま いり/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/にんにく 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	366 15.2 12.6

# 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		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	薄力粉 1等 / サラダ油(揚げ用) / 車糖 上白糖 / 水稲穀粒 精白米 うち米	スイートコーン 缶詰 赤カブ / 人参 / 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
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		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	調合油 / 車糖 三温糖 / 水稲穀粒 精白米 うち米	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	370 15.4 9.1
20	金		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		若鶏肉 もも 皮つき 生 / 鶏卵 全卵 生 / ロースハム / ペーコン	薄力粉 1等 / パン粉 乾燥 / 調合油 / マカロニ / 水稲穀粒 精白米 うち米	にんじん 根 皮つき 生 / きゅうり 果実 生 / たまねぎ りん茎 生 / ブラックマツペイ 生 / こまつな 葉 生 / キウイフルーツ 緑肉種 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	396 14 15.5
23	月		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・パインアップル・ごはん		大型豚肉 ばら 脂身つき 生 / 鶏卵 全卵ゆで / すけとうだらたらこ 生 / 鶏肉 もも 皮なし 生	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 / パインアップル 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	469 17.1 12.5
24	火		シチュー・ブロッコリー・ウインナー・パインアップル・ごはん		ぶた こま切れ / 脱脂粉乳 / ウインナーソーセージ	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 うち米	にんじん 根 皮つき 生 / たまねぎ りん茎 生 / グリンピース 冷凍 / ブロッコリー 花序 生 / パインアップル 生	固形ブイヨン / トマト ケチャップ	414 15 13.8
25	水		鮭の塩焼き・根菜と豚肉の煮物・味噌汁(かぶ・油揚げ)・パイン缶・ごはん		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	さといも 球茎 生 / 車糖 上白糖 / 水稲穀粒 精白米 うち米	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 / パインアップル 缶詰	食塩 / こいくちしょうゆ / 米みそ 淡色辛みそ	341 16.2 8.5
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		生揚げ / 豚ひき肉 生 / 鶏卵 全卵 生 / 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 / 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 / 和風トレンジックタイプ / ノオイル	428 17.8 16.6

# 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)		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	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	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/ほうれん草 葉 通年平均 生/乾しいちげ 乾/ネーブル 砂じょう 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	402 17.9 15.4

	各食品群の 摂取量の 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			388	15.3	11.8	58.3	522	620	113	2.1	150	0.30	0.23	45	4.4	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 ～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。

