

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	牛乳	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	普通牛乳/鶏卵 全卵生/ベーコン/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/パイナップル 缶詰	塩・こしょう/トマトケチャップ/精製塩 家庭用	603 22.6 24.3
3火	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/おから 生/えび加工品 干しえび/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)/ごま油/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 ホールカーボスタイル/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/パイナップル 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	498 21.8 20.7
4水	牛乳	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	普通牛乳/ぎんざけ 養殖 生/いかなご 煮干し/かたくちいわし 煮干し	薄力粉 1等/調合油/車糖 上白糖/ごま油/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	497 26.9 16.2
5木	牛乳	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	普通牛乳/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/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 ホールカーボスタイル/温州みかん じょうのう 普通 生	こいくちしょうゆ/食塩/ルンヂドレッシング/分離液状/こしょう 黒粉	463 17.9 17.9
6金	牛乳・ビスケット	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	普通牛乳/大型豚肉 ロース 脂身つき 生/焼き竹輪	調合油/ごま油/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	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/米みそ 淡色辛みそ	558 23.2 22.8
9月	牛乳	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	普通牛乳/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/かたくちいわし 煮干し	板こんにゃく 精粉こんにゃく/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/パイナップル 缶詰	だし汁/こいくちしょうゆ	442 26.3 13.1

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歳未満児
 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	牛乳・せんべい 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	普通牛乳/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/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	481 18.8 17.4
11	水	牛乳 鮭のオープン焼き・ブロッコリー・さつまいろ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スノーボール	普通牛乳/たいせいやうさげ 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/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	552 20.4 21.8
12	木	牛乳 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	普通牛乳/ぶた肉/ロースハム/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/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 若豆 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマツペもやし 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	548 23.8 16.3
13	金	牛乳 カレー・ゆでたまご・ツナサラダ・福神漬・みかん缶・ごはん	牛乳・お麩ラスク・クラッカー	普通牛乳/ぶたこま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレックホリト	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/焼きふた 釜焼きふ/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	570 19.3 25.3
16	月	牛乳 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	普通牛乳/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/鶏卵 卵黄 生	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/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/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	611 25.2 27.9
17	火	牛乳 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	普通牛乳/ぶたこま切れ/生揚げ/ロースハム/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/ブラックマツペもやし 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	446 24.1 17.9

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	牛乳 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	普通牛乳/むきえび(しばえび)/バルメザンチーズ/鶏卵全卵 生/しらす干し 乾燥品/木綿豆腐/いかなご 煮干し/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 赤カブ/根 皮つき 生/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	502 23.7 17.8
19	木	牛乳 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	普通牛乳/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/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	485 25.1 15.1
20	金	牛乳・せんべい 	牛乳・ケーキ(市販) 	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵全卵 生/ロースハム/ベーコン/ポークリム 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/ブラックマッペ 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	731 24.3 39.2
23	月	牛乳 	牛乳・ぼだっこ おにぎり	普通牛乳/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/成鶏肉 もも 皮なし 生/たいせいよう さげ 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/精製塩 家庭用	616 25.2 19.8
24	火	牛乳 シチュー・ブロッコリー・ウィンナー・パインアップル・ごはん	牛乳・ヨーグルト	普通牛乳/ぶた こま切れ/脱脂粉乳/ウインナーソーセージ/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/パインアップル 生	固形ブイヨン/トマト ケチャップ	500 22 18.1
25	水	牛乳 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	牛乳・スキムきなこ飴・チーズ	普通牛乳/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/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 若さや 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	457 23.6 17.7
26	木	牛乳・せんべい 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	普通牛乳/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 ノオイル	532 22.6 21

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	牛乳・ウエハース	鶏肉のマヨネーズ焼き・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	普通牛乳/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/脱脂粉乳/まぐろ缶詰 油漬 フレク 初付	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/ほうれん草 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	608 26.5 26

	各食品群の 摂取量 g	平均 摂取量 (純使用量) 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			522	22.4	20.3	67.6	596	891	378	2.0	217	0.34	0.50	42	4.1	1.5
栄養素別摂取目標			545	24.0	16.0	70.0	0	470	250	2.5	210	0.30	0.34	22	1.8	1.4
充足率			95.8	93.3	126.9	96.6	0.0	189.6	151.2	80.0	103.3	113.3	147.1	190.9	227.8	107.1

☆ 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。

