


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7年01月01日(水) ~ 令和7年01月31日(金)



管理者	園 長	責任者

日	月	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)
6	月		鮭のムニエル・胡麻和え・みそ汁(さつま芋・長・パイン缶・ごはん)	牛乳・せんべい・ごまめ	ぎんざげ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/焼き竹輪/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/ごま いら/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	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/パインアップル 缶詰	精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/米酢/こいくち しょうゆ/米みそ 甘みそ	559 28.1 18.4
7	火		鶏のから揚げ・ごま風・春雨サラダ・味噌汁(ほうれん草・ヨーグルト・ごはん)	牛乳・きなこりんご	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/ごま/サラダ油(揚げ用)/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ブラックマツペもやし 生/きゅうり 果実 生/温州みかん 缶詰 果肉/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/りんご 皮むき 生	こいくち しょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	568 24.6 17.8
8	水		カレー・福神漬け・ブロッコリー・チーズ・ゆでたまご・みかん・ごはん	牛乳・スノーボール	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/プロセスチーズ/鶏卵 全卵 生/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/無発酵バター 食塩不使用/とうもろこし でん粉/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 福神漬/ブロッコリー 花序 生/温州みかん じょうのう 普通 生	カレー粉/中濃ソース	699 21.3 28.7
9	木		鶏天ぷら・大根とツナのあえ物・けんちん汁・いちご・ごはん	牛乳・シュガー トースト	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 ルークホリ/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐/普通牛乳	薄力粉 1等/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/さといも 球茎 生/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン/無発酵バター 有塩/車糖 上白糖	にんにく りん茎 生/しょうが 根茎 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルモンレス/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/いちご 生	食塩/こしょう 黒粉/こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/だし汁/精製塩 家庭用	599 27 26.4
10	金		ソース焼きそば・トマト・大豆と小魚の栄養まん・わかめスープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゼリー	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/蒸しわかめ/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで/普通牛乳	蒸し中華麺/調合油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま いら/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/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/あおのり 素干し/トマト 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	ウスターソース/精製塩 家庭用/こいくち しょうゆ/固形ビーコン	696 23.5 23.7
14	火		ミートソースオムレツ・ブロッコリー・ジャガイモの青のりま・味噌汁(かぶ・しめじ)・いちご・ごはん	牛乳・ビスケット・ごまめ	鶏卵 全卵 生/普通牛乳/豚ひき肉 生/いかなご 煮干し/かたくちいわし 煮干し	サラダ油/調合油/じゃがいも 塊茎 生/無発酵バター 有塩/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/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/あおのり 素干し/かぶ 根 皮つき 生/かぶ 葉 生/ぶなしめじ 生/いちご 生	塩・こしょう/トマトピューレー/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	534 28.1 19.7

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7年01月01日(水)～令和7年01月31日(金)



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)
15	水		炒り豆腐・マカロニサラダ・キャベツのミルクスー・オレンジ・ごはん	牛乳・ふかしいも	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/ロースハム/ベーコン/脱脂粉乳/普通牛乳	車糖 上白糖/サラダ油/マカロニ/無発酵バター 有塩バター/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生	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/キャベツ 結球葉 生/ほんしめじ 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/塩・こしょう	667 25 23.3
16	木		鮭の塩焼き・ひじき煮・豚汁・りんごソースのヨーグ・ごはん	牛乳・プチアメリカドッグ	ぎんざけ 養殖 生/まぐろ 缶詰 味付け フルー/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/ぶた肉/木綿豆腐/ヨーグルト 全脂無糖/普通牛乳/ウインナーソーセージ/鶏卵 全卵 生	板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/さといも 球茎 生/ごま油/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/ブレミックス粉 ホットケーキ用/調合油/サラダ油(揚げ用)	ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/ごぼう 根 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/りんご 皮むき 生	食塩/こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ/トマトケチャップ	675 32.7 30.4
17	金		シチュー・ツナサラダ・ブロッコリー・小女子佃煮・いちご・ごはん	牛乳・プリン	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルー 初付/いかなご 煮干し/普通牛乳/ネイフ クリーム 植物性脂肪	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/レタス 土耕栽培 結球葉 生/きゅうり 果実 生/ブロッコリー 花序 生/いちご 生/さくらんぼ 米国産 缶詰	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	604 24.3 25.8
20	月		サバの味噌煮・せん野菜の和風サラダ・かき玉汁・みかん・ごはん	牛乳・ツナとニラのチーズち	ますのすけ 焼き/えび 加工品 干しえび/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルー 初付/プロセスチーズ	車糖 三温糖/ごま/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	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/乾燥わかめ 素干し 水戻し/温州みかん じょうのう 普通 生/にら 葉 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/だし汁/精製塩 家庭用/鶏がらだし/トマトケチャップ	552 25.8 20.7
21	火		煮込みうどん・二色そぼろ・りんご・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	若鶏肉 もも 皮つき 生/蒸しかまぼこ/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	干しうどん ゆで/車糖 上白糖/調合油/車糖 三温糖/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	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/しょうが 根茎 生/さやえんどう 若ざや 生/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/食塩	562 23.2 18.5
22	水		鳥かつ・ブロッコリー・トマト・春雨入り中華スープ・バイン缶・ごはん	牛乳・バナナ・ウエハース	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/脱脂粉乳/普通牛乳	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/調合油/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	ブロッコリー 花序 生/トマト 果実 生/生しいたけ/かぶ 葉 生/バインフ 缶詰/バナナ 生	精製塩 家庭用/鶏がらだし/塩・こしょう	585 25 19.6

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： 3歳以上児
 期間： 令和7年01月01日(水)～ 令和7年01月31日(金)



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)
23	木		肉じゃが・ウィンナー・キャベツの昆布和え・みそ汁(大根・油揚げ)・みかん・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	豚ひき肉 生/ウインナーソーセージ/油揚げ 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいも 塊茎 生/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/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/だいこん 根 皮つき 生/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	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 甘みそ	478 18 15.4
24	金		八宝菜・シュウマイ2個・みそ汁(豆腐/わかめ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	ぶた こま切れ/むきえび(しばえび)/うずら卵 水煮缶詰/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	サラダ油/じゃがいもでん粉/しゅうまいの皮/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/はくさい 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/きくらげ 乾/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/キウイフルーツ 緑肉種 生	鶏がらだし/こいくちしょうゆ/食塩/塩/こしょう/米みそ 甘みそ	649 40.1 22
27	月		さば干物・ブロッコリー・白菜と肉団子のスープ・りんご・ごはん	牛乳・ジャムサンド	さば 加工品 開き干し/鶏ひき肉 生/蒸し かまぼこ/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	はるさめ 普通はるさめ 乾/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	ブロッコリー 花序 生/はくさい 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/りんご 皮むき 生/いちご ジャム 低糖度	固形ブイヨン	548 25.1 21.7
28	火		☆北海道フェア北海道カレー・ゆでたまご・福神漬・チーズ・みかん・ごはん	牛乳・ポテトチップス	豚ひき肉 生/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/プロセスチーズ	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/じゃがいも 塊茎 生/サラダ油(揚げ用)	たまねぎ りん茎 生/日本かぼちゃ 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/カリフラワー 花序 生/ストロベリー 缶詰 水戻し/だいこん 福神漬/温州みかん じょうのう 普通 生	カレールウ/精製塩 業務用	549 20.2 24.5
29	水		天ぷら・納豆和え・みそ汁(大根・油揚げ)・いちご・ごはん	麦茶・ヨーグルト	きす 生/鶏卵 全卵 生/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/油揚げ 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖	さつまいも 塊根 皮むき 生/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/だいこん 根 皮つき 生/いちご 生	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	497 22.8 15.5
30	木		炒り豆腐・酢の物・味噌汁(なめこ・葱)・オレンジ・ごはん	牛乳・スキムきなご飴・せんべい	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/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/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若さや 生/たまねぎ りん茎 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	454 19.1 13.5

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7年01月01日(水)～令和7年01月31日(金)



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)
31 金		春巻き(市販品可)・コールスローサラダ・味噌汁(白菜・油揚げ)・パン缶・ごはん	牛乳・スイートポテト	豚ひき肉 生/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/クリーム 植物油/鶏卵 卵黄 生	はるまきの皮/はるさめ 普通はるさめ 乾/ごま油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/薄力粉 1等/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつま芋 塊根 皮むき 生/無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖	乾しいたけ 乾/たけのこ 水煮缶詰/にら 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラック マッペもやし 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 ホルカーネン/はくさい 結球葉 生/パインアップル 缶詰	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	658 18.5 28.2

	目各 標食 撰品 取群 取量 の	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 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
合計			581	24.7	21.7	78.1	595	944	326	2.8	184	0.37	0.48	49	5.1	1.4
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			157.0	102.9	127.6	86.8	0.0	162.8	112.4	100.0	80.0	108.8	120.0	188.5	134.2	87.5

☀️ Happy New Year !!! ☁️

☆1月の特色 ～北海道フェア～

・1月28日 北海道カレー

新年初の特徴給食は…日本の産地に注目してみました。
 今回は北海道に注目☆北海道と言えば、有名なのはスープカレー！
 給食では、馴染みのあるカレーを野菜たっぷりで提供します。
 玉ねぎ、にんじんはいつもと変わらず、カボチャやブロッコリー
 カリフラワー、コーンなど、北海道でもよく採れる野菜を
 たくさん使っています。付け合わせにはチーズを。
 さらに、おやつにはみんな大好きポテトチップス♪
 そんなじゃが芋を使ったポテトチップスで、北海道気分を
 たくさん味わえる給食メニューとなっています(^^)
 今年もたくさん食べて、元気に過ごせますように…☆

※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。

