

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)
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)		ぎんざげ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/焼き竹輪/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/調合油/ごま いらり/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	441 17.3 12.8
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)		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	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/ブラックマッペもやし 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	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ	412 17.6 11
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/プロセスチーズ/鶏卵 全卵 生	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/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	429 16.6 13.5
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		若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレオトリ/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐	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	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 ホーホーパスタ/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	405 20.3 16.5
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		大型豚肉 ばら 脂身つき 生/蒸しかまぼこ/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで	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 いらり/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/固形ブイヨン	560 17.8 19
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		鶏卵 全卵 生/普通牛乳/豚ひき肉 生/いかなご 煮干し	サラダ油/調合油/じゃがいも 塊茎 生/無発酵バター 有塩バター/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	380 17 11.7

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： 1号認定児
 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		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	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	にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若 ぎや 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	506 20.2 18.6
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		ぎんざげ 養殖 生/まぐろ 缶詰 味付け 粉/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	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	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	457 25.9 14.6
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 粉/お肉/いかなご つくだ煮	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	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	394 15.1 13.2
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		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	車糖 三温糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/あおりの素干し/乾燥わかめ 素干し 水戻し/温州 みかん じょうのう 普通 生	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	332 15.9 9.4
21	火		煮込みうどん・二色そば・りんご・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/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生	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	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 若ぎや 生/りんご 皮むき 生	こいくち しょうゆ/食塩	363 15.4 8.8
22	水		鳥かつ・ブロッコリー・トマト・春雨入り中華スープ・パイナップル・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/脱脂粉乳	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/パイナップル 缶詰	精製塩 家庭用/鶏がら だし/塩・こしょう	418 19.6 12.9

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： 1号認定児
 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		豚ひき肉 生/ウィンナーソーセージ/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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	こいくち しょうゆ/ トマトケ チャップ/ 米みそ 甘みそ	395 14.2 12.4
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		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	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	483 27.9 16.7
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		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	はるさめ 普通はるさめ 乾/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	固形プロイオン	402 19.2 16.3
28 火		☆北海道フェス 北海道カレー・ゆでたまご・福神漬け・チーズ・みかん・ごはん		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	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/スイートコーン 缶詰 ホルカ-ホスタイル/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	395 15.1 14.8
29 水		天ぷら・納豆和え・みそ汁(大根・油揚げ)・いちご・ごはん		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	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	431 18.5 15.3
30 木		炒り豆腐・酢の物・味噌汁(なめこ・葱)・オレンジ・ごはん		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	車糖 上白糖/サラダ油/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/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	330 13 7.9

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： 1号認定児
 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)・パイン缶・ごはん		豚ひき肉 生/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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	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 雑穀/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	467 13.6 19.6

	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	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			416	17.7	13.9	58.8	465	633	142	2.3	126	0.29	0.27	41	4.3	1.1
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

☀️ 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。

