

# 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	牛乳 	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	普通牛乳/ぎんざげ養殖生/鶏卵全卵生/焼き竹輪/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/ごまいり/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	505 25.9 18.2
7火	牛乳	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	普通牛乳/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/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/りんご皮むき生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ甘みそ	510 22.7 17.7
8水	牛乳	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	普通牛乳/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/無発酵バター食塩不使用バター/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	619 20.2 26.1
9木	牛乳	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	普通牛乳/若鶏肉さき身生/鶏卵全卵生/まぐろ缶詰油漬/フカヒキ/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/食パン/無発酵バター有塩バター/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/スイート缶詰/ホルカ-ネスタイル/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	538 24.4 24.6
10金	牛乳・せんべい	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	普通牛乳/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	627 22.2 22.8
14火	牛乳	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	普通牛乳/鶏卵全卵生/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	483 25.9 19.2

# 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歳未満児  
 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	牛乳	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	普通牛乳/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/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	593 23.1 22.1
16 木	牛乳	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・プチアメリカンドッグ	普通牛乳/ぎんざけ 養殖 生/まぐろ 缶詰 味付け フルク/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/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/プレミックス粉 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	597 29 27.8
17 金	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 切付/いかなご つくだ煮/ホイップ 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	540 22.7 24
20 月	牛乳	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	普通牛乳/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/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 切付/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/いら 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	501 23.9 19.7
21 火	牛乳・せんべい	煮込みうどん・二色そばろ・りんご・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	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/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/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	518 21.8 18.5
22 水	牛乳	鳥かつ・ブロッコリー・トマト・春雨入り中華スープ・パン・ごはん	牛乳・バナナ・ウエハース	普通牛乳/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/バナナ 生	精製塩 家庭用/鶏がらだし/塩・こしょう	528 23.3 19.1

# 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	牛乳	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	普通牛乳/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/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	440 17.4 15.9
24 金	牛乳・クラッカー	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	普通牛乳/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/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	639 36.4 24
27 月	牛乳	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	普通牛乳/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/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/乾しいたげ 乾/りんご 皮むき 生/いちご ジャム 低糖度	固形ブイヨン	500 23.3 20.9
28 火	牛乳 	☆北海道フェス 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 	普通牛乳/豚ひき肉生/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/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/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/精製塩 業務用	495 19.4 22.9
29 水	牛乳・せんべい	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	普通牛乳/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	469 21.8 16.3
30 木	牛乳	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	普通牛乳/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/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	424 18.7 14.3

# 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	牛乳	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	牛乳・スイートポテト	普通牛乳/豚ひき肉生/ロースハム/油揚げ生/いかなご煮干し/クリーム 植物性脂肪/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/さつまいも 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 ホルカネオリーブ/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	585 18.1 26.4

目各 標食 撰品 取群 量の	(平均 使用 取量)	エ ネ ル ギ ー	たん ば 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		528	23.0	21.0	67.4	518	899	368	2.0	182	0.32	0.51	39	4.1	1.3
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		96.9	95.8	131.3	96.3	0.0	191.3	147.2	80.0	86.7	106.7	150.0	177.3	227.8	92.9

☀️ 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。



