

# 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04月01日(火)～ 令和7年04月30日(水)



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)
1	火		鮭の塩焼き・トマト・ひじき煮・さつまい・りんご・ごはん	麦茶・ヨーグルト	ぎんざけ 養殖 生/まぐろ 缶詰 味付けルー/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/ぶた こま切れ/木綿豆腐/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖	板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/さつまいも 塊根皮むき 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	トマト 果実 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/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	478 27.7 11
2	水		焼肉・ポテトサラダ・中華風レタススープ・パイン缶・ごはん	牛乳・ごましらすおにぎり	ぶた こま切れ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/しらす干し 微乾燥品	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米/ごま	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/レタス 土耕栽培 結球葉 生/葉ねぎ 葉 生/パインアップル 缶詰/あおのり 素干し	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/だし汁/うすくちしょうゆ/精製塩 家庭用	570 21.6 18.4
3	木		☆郷土料理 グル煮・きゅうりとわかめの酢の物・小女子佃煮・味噌汁(玉葱・しめじ)・バナナ・ごはん	牛乳・半夏だんご	成鶏肉 もも 皮つき 生/生揚げ/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し/普通牛乳/あずき あん つぶしあん	板こんにやく 精粉こんにやく/さといも 球茎 生/車糖 三温糖/ごま油/車糖 上白糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等	だいこん 根 皮つき 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/さやえんどう 若ざや 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 甘みそ/精製塩 家庭用	609 22.1 14.3
4	金		魚のさつま揚げ・酢味噌和え・スープ(ほうれんそう・なると)・オレンジ・ごはん	牛乳・バナナ・ごまめ	すけとうだら すり身/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/なると/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/トマト 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/米みそ 淡色辛みそ/固形ブイヨン	479 25.8 13.7
7	月		カレー・ゆでたまご・ブロッコリー・小女子佃煮・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・チーズ・クラッカー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮/普通牛乳/プロセスチーズ	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/ブロッコリー 花序 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	カレー粉/中濃ソース	584 23.4 21.7
8	火		鯖の照り焼き・胡麻和え・トマト・みそ汁(大根・油揚げ)・みかん缶・ごはん	牛乳・ウエハース	ますのすけ 焼き/焼き竹輪/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/ごまいり/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 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/トマト 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	530 22.6 18.6
9	水		ウインナーシェニツェル・ひじきサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん	麦茶・ヨーグルト	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油/無発酵バター 有塩バター/車糖 三温糖/すりごま/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/きゅうり 果実 生/ごぼう 根 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/りんご 皮むき 生	塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	433 22.3 8.5

# 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04月01日(火)～ 令和7年04月30日(水)



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	木		焼き餃子・切干煮・スープ(あさり・わかめ・卵)・オレンジ・ごはん	牛乳・ジャムサンド	豚ひき肉 生/若鶏肉もも 皮つき 生/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	ごま油/じゃがいもでん粉/ぎょうざの皮/調合油/車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	はくさい 結球葉 生/乾しいたけ 乾/にら 葉 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/だいこん 切干しだいこん 乾/にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若ざや 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ネーブル 砂じょう 生/いちご ジャム 低糖度	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/固形ブイヨン	535 20.5 16
11	金		鶏肉の胡麻味噌焼き・野菜炒め(コーン・キャベツ)・中華スープ(きくらげ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ドーナツ(市販)	若鶏肉 もも 皮つき 生/ベーコン/普通牛乳	車糖 三温糖/すりごま/ごま油/無発酵バター 有塩/バター/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	スイートコーン 缶詰 ホルネカステル/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/生しいたけ/きくらげ 乾/えのきたけ 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/精製塩 家庭用	675 22.4 31
14	月		ピザバーグ・ひじき含め煮・味噌汁(もやし・油揚)・パン缶・ごはん	牛乳・ポテトチップ・ごまめ	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/脱脂粉乳/プロセスチーズ/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	パン粉 乾燥/ごま油/車糖 三温糖/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/青ピーマン 果実 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/ブラックマッペもやし 生/パインアップル 缶詰	精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/かつおだし 荒節/米みそ 甘みそ	557 29.2 21.8
15	火		煮魚・お浸し(キャベツ・コーン)・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・プリン	アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	車糖 上白糖/さといも 球茎 生/板こんにやく 精粉こんにやく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ホルネカステル/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	480 24.9 14.5
16	水		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・みかん缶・ごはん	牛乳・食パン・動物ビスケット・ミニゼリー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初臼/普通牛乳	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/レタス 土耕栽培 結球葉 生/きゅうり 果実 生/温州みかん 缶詰 果肉	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	544 18.7 20.4
17	木		ソース焼きそば・インゲンのおかか和え・トマト・ふりかけ(しらす・オカカ)・すまし汁(かにあし・みつば)・パン缶・ごはん	牛乳・せんべい	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/蒸しかまぼこ/かつお 加工品 削り節/しらす干し 微乾燥品/かつお 加工品 かつお節/かに風味かまぼこ/普通牛乳	蒸し中華麺/調合油/車糖 上白糖/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/青ピーマン 果実 生/あおりのり 素干し/さやいんげん 若ざや 生/トマト 果実 生/根みつば 葉 生/パインアップル 缶詰	ウスターソース/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/うすくちしょうゆ/だし汁/食塩	582 19.5 19.8
18	金		一口カツ・春雨サラダ・レバーの胡麻和え・みそ汁(豆腐/わかめ)・いちご・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	ぶた肉/鶏卵 全卵 生/鶏副生物 肝臓 生/木綿豆腐/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/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/ごま さいり/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/しょうが 根茎 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/いちご 生/バナナ 生/りんご 皮むき 生/パインアップル 缶詰	中濃ソース/米酢/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	490 25.1 14.2

# 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歳以上児

期間： 令和7年04月01日(火)～ 令和7年04月30日(水)



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)
21	月		松風焼き・ポイルキャベツ・うずら豆煮・味噌汁(麩・小松菜)・パイン缶・ごはん	牛乳・キャラットケーキ	鶏ひき肉 生/全粒国産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/かつお 加工品 削り節/いんげんまめ うずら豆/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/ごま いり/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/車糖 上白糖/調合油	にんじん 根 皮つき 生/たけのこ 水煮缶詰/乾しいたけ 乾/ほしひじき/キャベツ 結球葉 生/こまつな 葉 生/パインアップル 缶詰/ぶどう 干しぶどう	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ/精製塩 家庭用/米みそ 甘みそ/ペーキングパウダー	591 24.2 18.4
22	火		鮭の和風ムニエル・竹の子の含め煮・味噌汁(もやし・油揚げ)・りんご・ごはん	牛乳・ごま昆布おにぎり	ぎんざけ 養殖 生/ぶた肉/さつま揚げ/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/サラダ油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米/ごま	レモン 全果 生/たけのこ 若茎 生/さやえんどう 若ざや 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラックマッペもやし 生/りんご 皮むき 生/昆布つくだ煮	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	603 28.3 16.7
23	水		肉じゃが・二色そばろ・コーンスープ(中華風)・オレンジ・ごはん	牛乳・シリアルボール	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/普通牛乳/脱脂粉乳	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/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/コーンフレーク	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/さやえんどう 若ざや 生/スイートコーン 缶詰 グラムスタイル/乾しいたけ 乾/あさつき 葉 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/鶏がらだし/食塩	561 22.1 17.5
24	木		鶏のから揚げ・ごま風・ブロッコリー・マカロニサラダ・味噌汁(小松菜・油揚げ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・チーズ・クラッカー	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/プロセスチーズ	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/ごま/サラダ油(揚げ用)/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ブロッコリー 花序 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/こまつな 葉 生/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 甘みそ	614 26 28.9
25	金		麻婆豆腐・中華風サラダ・にら玉スープ・パイン缶・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサ	豚ひき肉 生/木綿豆腐/ロースハム/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま油/じゃがいもでん粉/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	根深ねぎ 葉 軟白 生/グリーンピース 冷凍/乾しいたけ 乾/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/にら 葉 生/パインアップル 缶詰/ブルーベリー ジャム	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/米酢/だし汁/固形ブイヨン	589 22.5 18.2
28	月		どんちゃん焼き・コールスローサラダ・若竹汁・みかん缶・ごはん	牛乳・お麩ラスク	大型豚肉 ロース 脂身つき 生/ロースハム/普通牛乳	調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/焼きふ 釜焼きふ/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/根深ねぎ 葉 軟白 生/たまねぎ りん茎 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 ホルカースタイル/たけのこ 若茎 ゆで/わかめ 原藻 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/かつおだし 荒節/食塩	491 19.7 22.2
30	水		オムレツ・トマト・ポテトサラダ・スープ(ほうれんそう・なると)・オレンジ・ごはん	コーンフレーク	鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると/普通牛乳	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生/トマト 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 生	塩・こしょう/トマト ケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	536 20.5 21.4

# 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04月01日(火) ～ 令和7年04月30日(水)



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)
---------	----	---------	---------	---------	-----------	-----	--------------------------------

目 各 標 食 撰 品 取 群 量 の	(平均 純使 用取 量)	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ 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			
合 計	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
栄養素別摂取目標																
充足率																



❀ご入園・ご進級おめでとうございます❀  
 少しでも食に興味を持ち、楽しい給食の時間が過ごせるような給食作りを  
 心掛けて行きたいと思えます。今年度もよろしくお願い致します☺



## ☆今月の特色 郷土料理～高知県～

### ・4/3 給食…グル煮

「グル煮」とは大根、人参、里芋といった根菜を中心に使った煮物の事です。いずれの食材も県内で手に入りやすい食材です。「グル」とは土佐の方言で「仲間」「みんな」といった意味があり、様々な具材と一緒に煮込むことに由来していると言われています。現代よりも食糧の調達が大変だった時代、あり合わせの野菜を使って「グル煮」を大量に作り、温めなおしながら食べられていました。もともとは「南無阿弥陀仏」の6文字にちなんで6品の材料が使われていましたが、現代は様々な材料が使われています。新しいお友達が増える4月。「グル煮」をみんなで食べて、お友達をたくさん増やしましょう♪



### ・おやつ…半夏(はんげ)だんご

半夏だんごとは、ミョウガの葉にくるんで蒸した団子の事です。田畑の仕事がひと段落した半夏(7月2日頃)、その日は農作業を休み「ごろうさま」という気持ちを込めて半夏だんごを作ったそうです。みんなでわいわいとお団子を頬張りながら互いを労ったのでしょ。園ではミョウガの葉は使用せず、半夏だんご風として提供します。半夏の時期は少し早いですが、郷土料理としていつもと違った雰囲気味わってもらえたらと思います。



※食材発注や園の行事により、献立を変更する場合がございます。

