

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		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	板こんにゃく 精粉こんにゃく/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	412 23.4 10.8
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		ぶた こま切れ/ロースハム/鶏卵 全卵 生	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	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	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	380 15.3 13.1
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		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	板こんにゃく 精粉こんにゃく 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	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	367 14.3 9.1
4	金		魚のさつまい揚げ・酢味噌和え・スープ(ほうれんそう・なると)・オレンジ・ごはん		すけとうだら すり身/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/なると	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	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	348 15 8.4
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮	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	392 14.7 9.8
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		ますのすけ 焼き/焼き竹輪/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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	391 17.5 12
9	水		ウインナーシュニツェル・ひじきサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん		若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	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	367 18 8.3

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： 1号認定児
 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		豚ひき肉 生/若鶏肉もも 皮つき 生/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生	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	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	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/固形ブイヨン	389 14.6 10.6
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		若鶏肉 もも 皮つき 生/ベーコン	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 ホルネース/キヤベツ 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	412 14.8 16.3
14	月		ピザバーグ・ひじき含め煮・味噌汁(もやし・油揚げ)・パン缶・ごはん		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	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	400 18.2 13.1
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		アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/ぶた肉/木綿豆腐	車糖 上白糖/さといも 球茎 生/板こんにゃく 精粉/こんにゃく/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 ホルネース/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	314 16.3 5.5
16	水		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・みかん缶・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初臼	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	396 13.5 13
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		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	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	494 15.2 14.8
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		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	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 いらい/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	中濃ソース/米酢/こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	407 21.3 11.2

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： 1号認定児

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		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	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	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	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	402 18.8 9.6
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)・りんご・ごはん		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	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	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 マップもやし 生/りんご 皮むき 生	こいくち しょうゆ/米みそ 甘みそ	409 22.1 11.4
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		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生	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	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 クリームスタイル/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	423 16.9 11.9
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)・キウイフルーツ・ごはん		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	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	422 17.3 17
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		豚ひき肉 生/木綿豆腐/ロースハム/鶏卵 全卵 生	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	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	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	396 14.8 12
28	月		とんちゃん焼き・コールスローサラダ・若竹汁・みかん缶・ごはん		大型豚肉 ロース 脂身つき 生/ロースハム	調合油/ごま/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/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/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	385 14.8 15.9
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		鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	387 14.3 15.4

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： 1号認定児
 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)
--	--------	----	--------	---------	---------	-----------	-----	--------------------------------

	各食品群量の 目標摂取量 g	(平均摂取量) 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			390	16.4	11.6	57.8	499	583	94	2.3	242	0.30	0.21	33	4.0	1.2
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



✿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います。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「ごくろうさま」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。

