

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09月01日(月) ～ 令和7年09月30日(火)



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) 塩分(g)
1	月		☆防災給食 コーンコロッ ケ・子魚入りお 浸し・味噌汁 (鮎・小松菜)・ 梨・ごはん	牛乳・乾パン	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／しらす干し 微乾燥品／かつお 加 工品 削り節／いかな ご 煮干し／普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生 ／薄力粉 1等／パン 粉 乾燥／サラダ油 (揚げ用)／焼きふ 釜 焼きふ／水稲穀粒 精 白米 うるち米／乾パ ン	スイートコーン 缶詰 赤・緑 ／ルスタイロ／たまねぎ り ん茎 生／キャベツ 結球葉 生／こまつな 葉 生／日本なし 生	こいくち しょうゆ／ 米みそ 淡色 辛みそ	496 16.8 16.9 1.7
2	火		ささみフライ・ 胡麻ドレッシング 和え・味噌汁 (切干大根、油 揚げ)・柿・ごは ん	牛乳・カステラ	若鶏肉 ささ身 生／ 鶏卵 全卵 生／油揚 げ 生／いかなご 煮 干し／普通牛乳	薄力粉 1等／パン粉 乾燥／サラダ油(揚げ 用)／水稲穀粒 精白 米 うるち米	キャベツ 結球葉 生 ／にんじん 根 皮つ き 生／きゅうり 果 実 生／だいこん 切 干しだいこん 乾／か き 甘がき 生	中濃ソース ／ごまド レッシング ／米みそ 甘 みそ	561 22.9 15.3 1.3
3	水		豚肉しょうが焼 き・ひじきサラ ダ・みそ汁(わか め・長葱)・ぶど う・ごはん	牛乳・鮭わかめ おにぎり	ぶた こま切れ／い かなご 煮干し／普通 牛乳／鮭フレーク	調合油／車糖 三温糖 ／すりごま／水稲穀 粒 精白米 うるち米 ／水稲めし 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生／ 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／乾燥 わかめ 煮干し 水戻 し／根深ねぎ 葉 軟 白 生／ぶどう 生	こいくち しょうゆ／ マヨネーズ 全卵型／米 みそ 淡色辛 みそ／精製 塩 家庭用	559 24.4 17.7 2.1
4	木		肉団子のケ チャップ和え・ 酢の物・コンソ メスープ(もや し・小松菜)・パ イン缶・ごはん	牛乳・ごまめ・ クラッカー	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／かに風味か まぼこ／ベーコン／ 普通牛乳／かたくち いわし 煮干し	じゃがいもでん粉／ 調合油／車糖 上白糖 ／水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生 ／根深ねぎ 葉 軟白 生／にんじん 根 皮 つき 生／きゅうり 果実 生／乾燥わかめ 煮干し 水戻し／ブ ラックマッペもやし 生／こまつな 葉 生 ／パインアップル 缶詰	こいくち しょうゆ／ トマトケ チャップ／ 中濃ソース ／米酢／固 形ブイヨン ／精製塩 家 庭用／こ しょう 黒 粉	546 24.3 20.2 1.8
5	金		サバの味噌煮・ 春雨と野菜のソ テー・けんちん 汁・梨・ごはん	麦茶・バナナ ヨーグルト	ますのすけ 焼き／若 鶏肉 もも 皮つき 生 ／木綿豆腐／ヨーグ ルト 全脂無糖	車糖 三温糖／はるさ め 普通はるさめ 乾 ／調合油／ごま油／ さといも 球茎 生／ 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／乾しいたけ 乾／青ピーマン 果実 生／ごぼう 根 生／ だいこん 根 皮つき 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／日本な し 生／バナナ 生	こいくち しょうゆ／ 米みそ 淡色 辛みそ／固 形ブイヨン ／だし汁／ 精製塩 家庭 用	456 18.4 14.1 1.4
8	月		☆郷土料理 さんが焼き(既 製品可)・胡麻和 え・トマト・す まし汁(はんぺ ん・ほうれん 草)・柿・ごはん	牛乳・ごんじゅ うおにぎり	まあじ 皮付 生／焼 き竹輪／はんぺん／ いかなご 煮干し／普 通牛乳／かつお 加工 品 かつお節／ぶた こま切れ／油揚げ 油 抜き 生	ごま いり／車糖 上 白糖／水稲穀粒 精白 米 うるち米	しそ 葉 生／しょう が 根茎 生／根深ね ぎ 葉 軟白 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／かき 甘が き 生	米みそ 淡色 辛みそ／こ いくちしょ うゆ／食塩 ／うすくち しょうゆ	695 30.3 13.9 1.8
9	火		鶏つくね・キャ ベツの即席漬 け・味噌汁(玉 葱・しめじ)・み かん缶・ごはん	牛乳・ジャムサ ンド	鶏ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／いかなご 煮干し／普通牛乳	車糖 上白糖／じゃが いもでん粉／水稲穀 粒 精白米 うるち米 ／食パン	れんこん 根茎 生／ にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／生しいたけ 生 ／ひじき ほしひじ き／しょうが 根茎 生／キャベツ 結球葉 生／ぶなしめじ 生／ 温州みかん 缶詰 果 肉／いちご ジャム 低糖度	食塩／うす くちしょう ゆ／こいく ちしょうゆ ／米みそ 甘 みそ	465 20.8 12.2 1.6

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09月01日(月) ～ 令和7年09月30日(火)



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) 塩分(g)
10	水		チキンカレー・ 福神漬け・大根 サラダ・ゆでた まご・梨・ごは ん	牛乳・フルーツ ゼリー	若鶏肉 もも 皮つき 生/脱脂粉乳/まぐ ろ 缶詰 油漬 フルー ト/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/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/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/日本なし 生/てんぐさ 寒天/ 温州みかん 缶詰 果 肉/パインアップル 缶詰	カレールー /マヨネー ズ 全卵型	587 18.4 23.3 1.5
11	木		ハンバーグ照り 焼きソース・せ ん野菜の和風サ ラダ・かき玉 汁・みかん缶・ ごはん	牛乳・食べっこ 動物ビスケット・ ミニゼリー	豚ひき肉 生/脱脂粉 乳/パルメザンチー ズ/鶏卵 全卵 生/ えび 加工品 干しえ び/いかなご 煮干し /普通牛乳	パン粉 乾燥/サラダ 油/加工糖 粉糖/ご ま/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/きゅうり 果 実 生/だいこん 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 缶詰 果肉	塩・こしょ う/うすく ちしょうゆ /だし汁/ こいくち しょうゆ/ 精製塩 家庭 用	559 24.4 20.8 1.9
12	金		☆お月見会 鮎の竜田揚げ・ お浸し(ほうれん 草・キャベツ)・ 豚汁・ぶどう・ ごはん	牛乳・バナナ・ ウエハース(鉄& Ca)	めかじき 生/かつお 加工品 削り節/ぶた 肉/木綿豆腐/普通 牛乳	じゃがいもでん粉/ サラダ油(揚げ用)/ 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	しょうが 根茎 生/ス イートン 缶詰 おか-ネ スタイル/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ キャベツ 結球葉 生 /あまのり 焼きのり /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 /ぶどう 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/ だし汁/米 みそ 淡色辛 みそ	520 21.4 18.2 1.4
16	火		鮭のミニエール・ 粉ふき芋・トマ トサラダ・味噌 汁(なめこ・ 葱)・ぶどう・ご はん	牛乳・スキムき なご飴・せんべ い	ぎんざけ 養殖 生/ 鶏卵 全卵 生/プロ セスチーズ/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	薄力粉 1等/調合油 /じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	たまねぎ りん茎 生 /パセリ 葉 生/ト マト 果実 生/きゅ うり 果実 生/根深 ねぎ 葉 軟白 生/な めこ 生/ぶどう 生	精製塩 家庭 用/マヨ ネーズ 全卵 型/米酢/ 塩・こしょ う/ササギアイ ランド・ドレッシ ング/米みそ 淡色辛みそ	571 25.3 23.3 1.8
17	水		なすミートスパ ゲティ・お浸し (キャベツ・コー ン)・コンソメ スープ(もやし・ 小松菜)・ 梨・ごはん	麦茶・ヨーグル ト	豚ひき肉 生/乳肥牛 肉 もも 脂身つき 生 /パルメザンチー ズ/かつお 加工品 削 り節/ベーコン/ ヨーグルト 脱脂加糖	マカロニ・スパゲッ ティ ゆで/サラダ油 (揚げ用)/薄力粉 1 等/調合油/車糖 上 白糖/水稲穀粒 精白 米 うるち米	なす 果実 生/たま ねぎ りん茎 生/に んじん 根 皮つき 生 /にんにく りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 お か-ネスタイル/ブラック マッペもやし 生/こ まつな 葉 生/日本 なし 生	トマトケ チャップ/ トマト ピューレー /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/こしょ う 黒 粉	492 18 12.9 2.3
18	木		炒り豆腐・胡瓜 の即席漬け・ ウィンナー・ト マト・味噌汁(い んげん・わか め)・パイン缶・ ごはん	牛乳・ポテト チップ・ごまめ	豚ひき肉 生/木綿豆 腐/鶏卵 全卵 生/ ウィンナーソーセー ジ/いかなご 煮干し /普通牛乳/かたく ちいわし 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/トマト 果 実 生/さやいんげん 若ざや 生/乾燥わか め 素干し 水戻し/ パインアップル 缶詰	こいくち しょうゆ/ 食塩/トマ トケチャッ プ/米みそ 淡色辛みそ	555 25.4 22.9 2.8
19	金		コーンとえびの かき揚げ・キャ ベツの昆布和 え・味噌汁(か ぶ・油揚げ)・キ ウイフルーツ・ ごはん	コーンフレーク	むきえび(しばえ び) /パルメザン チーズ/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いか なご 煮干し/普通牛 乳	薄力粉 1等/サラダ 油(揚げ用)/水稲穀 粒 精白米 うるち米 /コーンフレーク	スイートコーン 缶詰 おか-ネ スタイル/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/キャベツ 結 球葉 生/塩昆布/か ぶ 根 皮つき 生/キ ウイフルーツ 緑肉種 生	米みそ 淡色 辛みそ	494 19.5 14 2.2

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09月01日(月) ～ 令和7年09月30日(火)



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) 塩分(g)
22	月		カレー・福神漬 け・ゆで野菜 (もやしと青 菜)・フルーツカ クテル・ごはん	牛乳・ヨーグル ト蒸しパン	ぶた こま切れ/脱 脂粉乳/普通牛乳/ ヨーグルト ドリン クタイプ 加糖/ヨー グルト 全脂無糖	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/プレ ミックス粉 ホット ケーキ用	たまねぎ りん茎 生 /にんじん 根 皮つ き 生/だいこん 福 神漬/ブラックマッ ペもやし 生/こまつ な 葉 生/温州みか ん 缶詰 果肉/パイン アップル 缶詰/キウイ フルーツ 緑肉種 生	カレー粉/ 中濃ソース /食塩	552 16.8 12.7 1
24	水		焼肉・若布胡瓜 コンのトレッシグ和 え・味噌汁(ジャ ガイモ・玉ね ぎ)・柿・ごはん	牛乳・カスター ドプリン	ぶた こま切れ/い かなご 煮干し/普通 牛乳/鶏卵 全卵 生 /鶏卵 卵黄 生	サラダ油/じゃがい も 塊茎 生/水稲穀 粒 精白米 うるち米 /車糖 上白糖	しょうが 根茎 生/ 乾燥わかめ 素干し 水戻し/きゅうり 果 実 生/スイートコー ン 缶詰 ホルカーネ ルスタイル/たまね ぎ りん茎 生/かき 甘がき 生	こいくち しょうゆ/フ ィチドレッシング/ 分離液状/ 米みそ 淡色 辛みそ	549 22.9 17 1.7
25	木		麻婆ナス・トマ トサラダ・レ バーの胡麻和 え・コーン卵 スープ・梨・ご はん	牛乳・ふかいし も	豚ひき肉 生/プロセ スチーズ/鶏副生物 肝臓 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	サラダ油(揚げ用)/ ごま油/車糖 上白糖 /じゃがいもでん粉 /ごま いり/水稲穀 粒 精白米 うるち米 /さつまいも 塊根 皮むき 生	なす 果実 生/根深 ねぎ 葉 軟白 生/ しょうが 根茎 生/ トマト 果実 生/ きゅうり 果実 生/ス ィートコーン 缶詰 ホルカーネル スタイル/パセリ 葉 生 /日本なし 生	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ/サ ザンアイランド/ レッシング/固 形ブイヨン	609 20.9 23.7 1.8
26	金		鮭の塩焼き・野 菜ソテー味噌 味・スープ(あさ り・わかめ・ 卵)・りんご・ご はん	オレンジジュ ース・ミルクく ずもち	ぎんざけ 養殖 生/ あさり 水煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ きな粉 全粒大豆 黄 大豆	無発酵バター 有塩バ ター/車糖 上白糖/ じゃがいもでん粉/ 水稲穀粒 精白米 う るち米	キャベツ 結球葉 生 /にんじん 根 皮つ き 生/ぶなしめじ 生/レモン 果汁 生 /乾燥わかめ 素干し 水戻し/りんご 皮む き 生/バレンシア ストレートジュース	食塩/米み そ 淡色辛み そ/精製塩 家庭用/固 形ブイヨン	452 18 10.8 1.4
29	月		煮込みうどん・ 二色そばろ・ ヨーグルト・ 梨・ごはん	牛乳・カステラ	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/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳	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 若ざや 生/日本なし 生	こいくち しょうゆ/ 食塩	612 26 14.8 1.7
30	火		鶏肉のマヨチー ズ焼き・ブロッ コリー・トマ ト・すまし汁(ほ うれん草・花 麩)・オレンジ・ ごはん	牛乳・ゼリー	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ /いかなご 煮干し/ 普通牛乳	焼きふ 釜焼きふ/水 稲穀粒 精白米 うる ち米	たまねぎ りん茎 生 /パセリ 葉 生/に んじん 根 皮つき 生 /ブロッコリー 花序 生/トマト 果実 生 /ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾しい たけ 乾/ネーブル 砂じょう 生	マヨネーズ 全卵型/ 塩・こしょ う/固形ブ イヨン/こ いくちしょ うゆ/精製 塩 家庭用	530 22.4 20.8 1.4

	目 各 標 食 撰 品 取 群 量 の	(平均 純使用 摂取量 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 纖 維	食 塩 相 当 量
											A	B1	B2	C		
	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μ g	mg	mg	mg	g	g
合 計			532	21.5	17.1	78.2	703	808	259	2.4	308	0.35	0.39	34	4.0	1.7
栄養素別摂取目標			540	24.0	17.0	90.0	0	500	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充足率			98.5	89.6	100.6	86.9	0.0	161.6	89.3	85.7	133.9	102.9	97.5	130.8	105.3	106.3

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歳以上児
期 間： 令和7年09月01日(月) ～ 令和7年09月30日(火)



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) 塩分(g)



9月の特色

・9月1日 防災給食

毎年9月1日は「防災の日」に制定されています。防災への備えや意識を高めることを目的としています。そんな大切な日に、給食でもα米を提供します。いざ災害がおきた時に少しでも口にできるよう、食べてみるのも大事なことです。また、おやつでも非常時用のおやつを提供します。ご家庭でも用意してある防災食の期限をチェックして入れ替えの際に試食してみましょう！

・9月8日 郷土料理 ～千葉・館山～

給食 ・サンガ焼き

おやつ ・ごんじゅうおにぎり

今年もやってきました。9月と言えば「やわたんまち」！！

今月は千葉県館山市の名産献立です。

おやつでは「ごんじゅうおにぎり」。豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮て混ぜたもので、館山地域で古くから食べられてきた郷土料理です。

・ごんじゅうとは・・・？

古くより、旧暦10月は全国の八百万(やおよろず)の神々が出雲の国に集まる月とされています。各地で神々が留守になるため「神無月」と言われています。安房の国(現在の千葉県南部を占めた旧国名)の人々が、出雲を目指してお参りに出掛ける時に、安全を祈って食べたのが「ごんじゅう」だと言われています。5本の指で握る。5と5で(10)から「ごんじゅう」となったそうです。

現在では秋祭りである「やわたんまち」のお神輿の担ぎ手に振舞う習慣から、おもてなし料理の一つとして食べられるようになり、それぞれの家庭ごとに味が受け継がれています。そんな歴史ある料理をぜひ子ども達にも味わってほしいと思います。



・9月12日 お月見会

今年の十五夜は10月6日です。園では一足早くお月見会を行ないます。ススキやお団子、秋の収穫物をお供えして、実りに感謝する行事です。1年で最も美しいとされる「中秋の名月」をご家庭でも鑑賞してみてください(^^)

※食材の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。



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09月01日(月) ～ 令和7年09月30日(火)



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) 塩分(g)
--	--------	----	--------	---------	---------	-----------	-----	---