予　定　献　立　表

管理者	園　　長	責任者

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10月01日(水) ～ 令和7年10月31日(金)

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	水		豆腐団子・酢の物・みそ汁（さつま芋・長ねぎ）・柿・ごはん	コーンフレーク	木綿豆腐／かに風味かまぼこ／普通牛乳	じゃがいもでん粉／調合油／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／コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／きくらげ 乾／えのきたけ 生／さやえんどう 若ざや 生／しょうが 根茎 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／かき 甘がき 生	だし汁／こいくちしょうゆ／精製塩 家庭用／米酢／煮干しだし／米みそ 淡色辛みそ	514 17.6 12.7 1.3
2	木		魚のさつま揚げ・もやしの彩あえ・うずら豆煮・豚汁・ぶどう・ごはん	牛乳・クラッカー・ごまめ	すけとうだら すり身／鶏卵 全卵 生／いんげんまめ うずら豆／ぶた肉／木綿豆腐／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)／調合油／車糖 上白糖／ごま／車糖 三温糖／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	にんじん 根 皮つき 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／ブラックマッペもやし 生／にら 葉 生／ごぼう 根 生／だいこん 根 皮つき 生／生しいたけ／ぶどう 生	こいくちしょうゆ／精製塩 家庭用／だし汁／米みそ 淡色辛みそ	626 31.5 21.8 2.2
3	金		ウィンナーシュニッツェル・ボイルキャベツ・味噌汁(麩・小松菜)・みかん缶・ごはん	牛乳・芋ようかん	若鶏肉 ささ身 生／鶏卵 全卵 生／かつお 加工品 削り節／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／無発酵バター 有塩バター／焼きふ 釜焼きふ／水稲穀粒 精白米 うるち米／さつまいも 塊根 皮むき 生／車糖 上白糖	キャベツ 結球葉 生／こまつな 葉 生／温州みかん 缶詰 果肉	塩・こしょう／こいくちしょうゆ／米みそ 淡色辛みそ／精製塩 家庭用	507 22.6 8.4 1.2
6	月		カレー（厚揚げ）・福神漬け・せん野菜の和風サラダ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ジャムサンド	生揚げ／豚ひき肉 生／えび 加工品 干しえび／普通牛乳	オリーブ油／無発酵バター 有塩バター／薄力粉 1等／車糖 上白糖／ごま／水稲穀粒 精白米 うるち米／食パン	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／しょうが 根茎 生／だいこん 福神漬／きゅうり 果実 生／だいこん 根 皮つき 生／あおのり 素干し／キウイフルーツ 緑肉種 生／いちご ジャム 低糖度	カレー粉／固形ブイヨン／こいくちしょうゆ／トマトケチャップ／精製塩 家庭用／だし汁	541 20.3 19.3 1.7
7	火		豚肉しょうが焼き・トマト・ひじきと焼き竹輪の酢の物・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・ぶどう・ごはん	牛乳・ごま昆布おにぎり	ぶた　こま切れ／焼き竹輪／いかなご 煮干し／普通牛乳	調合油／ごま いり／車糖 上白糖／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／トマト 果実 生／ほしひじき／きゅうり 果実 生／にんじん 根 皮つき 生／西洋かぼちゃ 果実 生／たまねぎ りん茎 生／ぶどう 生／昆布つくだ煮	こいくちしょうゆ／米酢／米みそ 淡色辛みそ	530 21.3 12.7 1.6
8	水		天ぷら・インゲンとにんじんのおかか和え・味噌汁(かぶ・しめじ)・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー・チーズ	きす 生／鶏卵 全卵 生／かつお 加工品 かつお節／いかなご 煮干し／普通牛乳／プロセスチーズ	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	さやいんげん 若ざや 生／にんじん 根 皮つき 生／かぶ 根 皮つき 生／かぶ 葉 生／ぶなしめじ 生／りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ／米みそ 淡色辛みそ	556 22 19.1 1.9
9	木		オムレツ・五目豆・もやしとハムとにんじんのナムル・味噌汁(いんげん・わかめ)・バナナ・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	鶏卵 全卵 生／豚ひき肉 生／ぶた　こま切れ／全粒 国産 黄大豆 ゆで／ロースハム／いかなご 煮干し／普通牛乳／えび 加工品 干しえび／するめいか 生	サラダ油／板こんにゃく 精粉こんにゃく／ごま油／車糖 三温糖／ごま／水稲穀粒 精白米 うるち米／薄力粉 1等／調合油	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／まこんぶ 素干し／さやえんどう 若ざや 生／ブラックマッペもやし 生／さやいんげん 若ざや 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／バナナ 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／キャベツ 結球葉 生	塩・こしょう／トマトケチャップ／こいくちしょうゆ／精製塩 家庭用／鶏がらだし／米みそ 淡色辛みそ／中濃ソース	594 27 22 2.1

予　定　献　立　表

管理者	園　　長	責任者

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10月01日(水) ～ 令和7年10月31日(金)

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
10	金		鯖の照り焼き・さつまいものサラダ・みそ汁(大根･油揚げ)・オレンジ・ごはん	牛乳・プリン	ますのすけ 焼き／ロースハム／油揚げ 生／いかなご 煮干し／普通牛乳	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	しょうが 根茎 生／きゅうり 果実 生／だいこん 根 皮つき 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／精製塩 家庭用／米みそ 淡色辛みそ	574 26 22.3 2.7
14	火		☆世界の料理 シェパーズパイ・シーザーサラダ・ゆでたまご・コンソメスープ（もやし・小松菜)・梨・ごはん	牛乳・ホットケーキ	クリーム 植物性脂肪／普通牛乳／豚ひき肉 生／パルメザンチーズ／若鶏肉 ささ身 ゆで／鶏卵 全卵 生／ベーコン	じゃがいも 塊茎 生／無発酵バター 有塩バター／サラダ油／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	たまねぎ りん茎 生／にんにく りん茎 生／レタス 土耕栽培 結球葉 生／きゅうり 果実 生／トマト 果実 生／レモン 果汁 生／ブラックマッペもやし 生／にんじん 根 皮つき 生／こまつな 葉 生／日本なし 生／ブルーベリー ジャム	トマトケチャップ／ウスターソース／固形ブイヨン／こいくち しょうゆ／塩・こしょう／マヨネーズ 全卵型／にんにく おろし／こしょう 黒 粉／精製塩 家庭用	649 23.2 23.7 1.4
15	水		ハンバーグ・トマト・マカロニサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・ぶどう・ごはん	牛乳・ポテトチップス・ごまめ	豚ひき肉 生／脱脂粉乳／パルメザンチーズ／鶏卵 全卵 生／ロースハム／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／サラダ油／マカロニ／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／にんじん 根 皮つき 生／トマト 果実 生／きゅうり 果実 生／ぶなしめじ 生／ぶどう 生	塩・こしょう／トマトケチャップ／マヨネーズ 全卵型／米みそ 淡色辛みそ／精製塩 業務用	604 30 25.7 1.7
16	木		厚揚げのみそ炒め・きゅうりの昆布あえ・すまし汁(冬瓜・挽肉)・みかん缶・ごはん	牛乳・ウエハース(鉄&Ca)	大型豚肉 肩ﾛｰｽ 脂身つき 生／生揚げ／豚ひき肉 生／普通牛乳	ごま油／車糖 上白糖／じゃがいもでん粉／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／青ピーマン 果実 生／ヤングコーン 幼雌穂 生／乾しいたけ 乾／しょうが 根茎 生／にんにく りん茎 生／きゅうり 果実 生／昆布つくだ煮／とうがん 果実 生／温州みかん 缶詰 果肉	こいくち しょうゆ／米みそ 淡色辛みそ／精製塩 家庭用／だし汁	470 17.6 18.8 1.4
17	金		さけのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き・かぼちゃの含め煮・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん	牛乳・ホットドッグ	ぎんざけ 養殖 生／いかなご 煮干し／普通牛乳／ウインナーソーセージ	無発酵バター 有塩バター／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	たまねぎ りん茎 生／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶詰 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／日本かぼちゃ 果実 生／根深ねぎ 葉軟白 生／なめこ 生／りんご 皮むき 生／きゅうり 果実 生	食塩／こしょう 黒 粉／マヨネーズ 全卵型／だし汁／こいくち しょうゆ／米みそ 淡色辛みそ／トマトケチャップ	577 23 25 2.1
20	月		カレー・福神漬け・ゆでたまご・コールスローサラダ・りんご・ごはん	牛乳・バナナ	ぶた　こま切れ／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム／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	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／だいこん 福神漬／キャベツ 結球葉 生／きゅうり 果実 生／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶詰 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／りんご 皮むき 生／バナナ 生	カレー粉／中濃ソース／マヨネーズ 全卵型	519 17.2 18.2 0.9

予　定　献　立　表

管理者	園　　長	責任者

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10月01日(水) ～ 令和7年10月31日(金)

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
21	火		ミートローフ・ブロッコリーのごま酢和え・スープ(ほうれんそう・なると)・パイン缶・ごはん	牛乳・ふかしいも	豚ひき肉 生／普通牛乳／鶏卵 全卵 生／焼き竹輪／なると	パン粉 乾燥／ごま／車糖 上白糖／水稲穀粒 精白米 うるち米／さつまいも 塊根 皮むき 生	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶詰 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／グリンピース 冷凍／ブロッコリー 花序 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶詰	塩・こしょう／トマトケチャップ／米酢／こいくちしょうゆ／固形ブイヨン	523 21.2 15.3 1.2
22	水		鶏のから揚げ・ポテトサラダ・みそ汁(大根･油揚げ)・りんご・ごはん	麦茶・ヨーグルト	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／ヨーグルト 脱脂加糖	じゃがいもでん粉／サラダ油(揚げ用)／じゃがいも 塊茎 生／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／だいこん 根 皮つき 生／りんご 皮むき 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	523 23.3 20 1.6
23	木		サバの味噌煮・ひじきサラダ・トマト・すまし汁（麸・小松菜)・ぶどう・ごはん	牛乳・せんべい・ミニゼリー	ますのすけ 焼き／普通牛乳	車糖 三温糖／すりごま／焼きふ 釜焼きふ／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／トマト 果実 生／こまつな 葉 生／ぶどう 生	こいくち しょうゆ／米みそ 淡色辛みそ／マヨネーズ 全卵型／煮干しだし／精製塩 家庭用	455 18 15.9 1.8
24	金		酢豚・しゅうまい１コ・春雨入り中華スープ・パイナップル・ごはん	牛乳・ハムチーズサンド	ぶた肉／ロースハム／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／普通牛乳／プロセスチーズ	じゃがいもでん粉／サラダ油(揚げ用)／じゃがいも 塊茎 生／車糖 上白糖／サラダ油／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／食パン／マーガリン 家庭用 有塩	乾しいたけ 乾／にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／さやえんどう 若ざや 生／生しいたけ／かぶ 葉 生／ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 生	こいくち しょうゆ／米酢／トマトケチャップ／鶏がらだし／塩・こしょう	623 27.2 20.6 2.3
27	月		豚肉しょうが焼き・かみかみサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・柿・ごはん	麦茶・ヨーグルト・ごまめ	ぶた　こま切れ／全粒国産 黄大豆 ゆで／プロセスチーズ／かに風味かまぼこ／いかなご 煮干し／ヨーグルト 脱脂加糖／かたくちいわし 煮干し	調合油／水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生／きゅうり 果実 生／にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／ぶなしめじ 生／かき 甘がき 生	こいくち しょうゆ／塩・こしょう／ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ／米みそ 淡色辛みそ	434 26.8 10.2 1.9
28	火		麻婆豆腐・ほうれん草のナムル・中華スープ（にら卵）・ぶどう・ごはん	牛乳・フランクフルト	豚ひき肉 生／木綿豆腐／鶏卵 全卵 生／普通牛乳／フランクフルトソーセージ	車糖 上白糖／ごま油／じゃがいもでん粉／ごま／水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生／グリンピース 冷凍／乾しいたけ 乾／しょうが 根茎 生／にんにく りん茎 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／ブラックマッペもやし 生／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶詰 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／にんじん 根 皮つき 生／にら 葉 生／ぶどう 生	米みそ 淡色辛みそ／こいくちしょうゆ／鶏がらだし／食塩／こしょう 黒 粉／トマトケチャップ	576 24.8 28.1 2.1
29	水		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・柿・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	ぶた　こま切れ／脱脂粉乳／まぐろ 缶詰 油漬 ﾌﾚｰｸ ﾎﾜｲﾄ／普通牛乳／きな粉 全粒大豆 黄大豆	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／ロールパン／マーガリン 家庭用 有塩／車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／グリンピース 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／かき 甘がき 生	固形ブイヨン／マヨネーズ 全卵型	569 20.6 19.7 1

予　定　献　立　表

管理者	園　　長	責任者

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10月01日（水）～ 令和7年10月31日（金）

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
30	木		鮭の塩焼き・五目金平・味噌汁(豆腐･長葱)・ぶどう・ごはん	牛乳・スイートポテト	ぎんざけ 養殖 生／油揚げ 生／ぶた　こま切れ／木綿豆腐／いかなご 煮干し／普通牛乳／クリーム 植物性脂肪／鶏卵 卵黄 生	板こんにゃく 精粉こんにゃく／車糖 三温糖／ごま油／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	ごぼう 根 生／にんじん 根 皮つき 生／根深ねぎ 葉 軟白 生／ぶどう 生	食塩／こいくちしょうゆ／米みそ 甘みそ	567 24.5 19.3 1.6
31	金		かぼちゃコロッケ・ひじき煮・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・パイン缶・ごはん	牛乳・シリアルボール 	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／まぐろ 缶詰 味付け ﾌﾚｰｸ／油揚げ 生／全粒 国産 黄大豆 乾／はんぺん／いかなご 煮干し／普通牛乳／脱脂粉乳	薄力粉 1等／パン粉 乾燥／サラダ油(揚げ用)／板こんにゃく 精粉こんにゃく／車糖 三温糖／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	日本かぼちゃ 果実 生／たまねぎ りん茎 生／ほしひじき／にんじん 根 皮つき 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶詰	塩・こしょう／こいくちしょうゆ／だし汁／食塩	535 20.6 16.3 2.1

	各食品群の目標摂取量	平均摂取量（純使用量）	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		
	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
合　計			546	22.9	18.8	77.0	707	863	278	2.6	162	0.41	0.39	35	4.7	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			101.1	95.4	110.6	85.6	0.0	172.6	95.9	92.9	70.4	120.6	97.5	134.6	123.7	106.3

☆今月の特色

・10月14日　世界の料理 ～ イギリス ～

今月はイギリスの料理をご紹介します。
シェパーズパイとはイギリスで親しまれているオーブン料理です。
「シェパーズ」はイギリスの言葉で「つまらないもの・ささいなもの」と言う意味で、もともとは食べきれなかったラム肉を使用した料理です。
園では子ども達が食べやすいひき肉を使用して作ります。
ミートソースの上にマッシュポテトをのせ、こんがりと焼いたら完成！
食べやすいメニューだと思うので、時間のある時にご家庭でも作ってみなさんで世界の料理を楽しんでみて下さい(^^)

・10月31日　ハロウィン

「ハロウィン」とは毎年10/31に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りの事です。もともとは秋の収穫を祝い悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。現在では「ハロウィン」本来の宗教的な意味合いを意識することはほとんどなくなり、日本を含む多くの国々で民間行事として楽しまれています。園でも仮装をしたりお菓子をもらったり…？
園の行事の一つとして楽しみたいと思います(^^♪

※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。