

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10月01日(水) ～ 令和7年10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) 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		木綿豆腐／かに風味かまぼこ	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	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	365 11.4 6.7 0.8
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		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	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／板こんにやく 精粉こんにやく／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	451 19.7 13.2 1.5
3	金		ウィンナーシュニッツェル・ポイルキャベツ・味噌汁(麩・小松菜)・みかん缶・ごはん		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	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	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	331 18.5 4.5 1.1
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		生揚げ／豚ひき肉 生／えび 加工品 干しえび	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	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	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	407 15.1 14.7 1.4
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		ぶた こま切れ／焼き竹輪／いかなご 煮干し	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	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	こいくちしょうゆ／米酢／米みそ 淡色辛みそ	348 15.8 8.2 1.2
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		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	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	391 19.7 11.8 1.4
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		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	サラダ油／板こんにやく 精粉こんにやく／ごま油／車糖 三温糖／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／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	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	417 19.7 15.4 1.5

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： 1号認定児
 期 間： 令和7年10月01日(水) ～ 令和7年10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) 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		ますのすけ 焼き／ロースハム／油揚げ生／いかなご 煮干し	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	420 18.1 14.1 2.4
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		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	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／にんにく 根 皮つき 生／こまつな 葉 生／日本なし 生	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	374 14.8 13.5 0.9
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		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	パン粉 乾燥／サラダ油／マカロニ／水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生／にんにく 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	432 19.1 16.2 1.2
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		大型豚肉 肩ロース 脂身つき 生／生揚げ／豚ひき肉 生	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／にんにく 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	364 13.2 12.4 1.3
17	金		さけのマヨネーズ焼き・かぼちゃの含め煮・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん		ぎんざけ 養殖 生／いかなご 煮干し	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	たまねぎ りん茎 生／スイートコーン 缶詰 ホールカーネル 缶詰／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	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	361 14.8 12.7 1.3
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		ぶた こま切れ／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム	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／にんにく 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 缶詰／りんご 皮むき 生	カレー粉／中濃ソース／マヨネーズ 全卵型	430 13.6 14.3 0.8

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10月01日(水) ～ 令和7年10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) 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		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	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/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/パインアップル 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	374 17.1 11.4 1.1
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		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/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	457 19 19.8 1.4
23	木		サバの味噌煮・ひじきサラダ・トマト・すまし汁(麩・小松菜)・ぶどう・ごはん		ますのすけ 焼き	車糖 三温糖/すりごま/焼きさふ 金焼きさふ/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	355 13.8 11.7 1.7
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		ぶた肉/ロースハム/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生	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	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 若ぎや 生/生しいたけ/かぶ 葉 生/パインアップル 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	437 17.5 9.7 1.5
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		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	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/ササニシサイントレッシング/米みそ 淡色辛みそ	338 16 9.4 1.3
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		豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生	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/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	352 14.4 11.1 0.9
29	水		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・柿・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フレーク かつお	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/かき 甘がき 生	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	382 13.5 10.8 0.5

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： 1号認定児
期 間： 令和7年10月01日(水) ～ 令和7年10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) 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		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	板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	388 20.3 11.5 1.5
31	金	HAPPY HALLOWEEN	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		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 味付け フーク/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/はんぺん/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/パインアップル 缶詰	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	409 16.1 11.5 1.8

	目 各 標 食 品 取 群 量 の	(平均 純使 用取 量)	エ ネ ル ギ	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			390	16.1	12.0	57.5	535	583	105	2.1	118	0.33	0.19	28	3.9	1.3
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



☆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プン料理です。
「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」という意味で、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。

