

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歳未満児

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	牛乳 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	普通牛乳/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/コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/さくらげ 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	471 17.4 13.8 1.2
2	木	牛乳 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	普通牛乳/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/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	558 28 21 1.9
3	金	牛乳 ウィンナーシュニツェル・ポイルキャベツ・味噌汁(麩・小松菜)・みかん缶・ごはん	牛乳・芋ようかん	普通牛乳/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/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/ちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/精製塩 家庭用	468 21.2 10.3 1.1
6	月	麦茶・せんべい 	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/あおりの 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	448 16.2 15.7 1.3
7	火	牛乳 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	普通牛乳/ぶた こま切れ/焼き竹輪/いかなご 煮干し	調合油/ごま いらり/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	487 20.6 14 1.4
8	水	麦茶・せんべい 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	459 17.7 15.3 1.4
9	木	牛乳 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	普通牛乳/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/えび 加工品 干しえび/するめいか 生	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/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	538 24.8 21.3 1.8

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： 3歳未満児

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	牛乳	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	普通牛乳/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	519 24.1 21.6 2.2
14	火	牛乳 	☆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	普通牛乳/クリーム 生/植物性脂肪/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/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/にんにく 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	578 21.7 22.2 1.3
15	水	牛乳 	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	普通牛乳/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/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/精製塩 業務用	545 27.1 24.2 1.3
16	木	牛乳	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)	普通牛乳/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 幼稚穂 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	439 17.5 18.7 1.3
17	金	牛乳	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	牛乳・ホットドッグ	普通牛乳/ぎんざげ 養殖 生/いかなご 煮干し/ウインナーソーセージ	無発酵バター 有塩/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 ホルカー社 卵/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	523 21.8 23.7 1.7
20	月	牛乳	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	普通牛乳/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 ホルカー社 卵/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	475 17.1 17.8 0.9

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歳未満児

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	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉生/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/パイナップル 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	482 20.3 16.2 1
22	水	牛乳	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	普通牛乳/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/みそ 淡色辛みそ	478 21.9 19.7 1.4
23	木	牛乳	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	牛乳・せんべい・ミニゼリー	普通牛乳/ますのすけ焼き	車糖 三温糖/すりごま/焼きさふ 釜焼きさふ/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	428 17.8 16.3 1.6
24	金	牛乳 	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	普通牛乳/ぶた肉/ロースハム/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/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/上白糖/はるさめ 生/生しいたけ/かぶ 葉 生/パイナップル 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	557 24.7 20 2.1
27	月	牛乳	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	普通牛乳/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/物干し/アイランドドレッシング/米みそ 淡色辛みそ	405 24.6 11.7 1.6
28	火	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/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/ブラックマツペもやし 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	521 22.9 26.3 1.9
29	水	麦茶・せんべい	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 フルク かつ/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	468 16.9 15.8 0.9

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歳未満児
 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	牛乳	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	普通牛乳/ぎんぎげ養殖生/油揚げ生/ぶたこま切れ/木綿豆腐/いかなご煮干し/クリーム植物性脂肪/鶏卵卵黄生	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/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	512 22.8 19.4 1.4
31 金	牛乳 HAPPY HALLOWEEN	かぼちゃコロケ・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 	普通牛乳/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/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/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/パイナップル 缶詰	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	490 19.8 16.9 1.8

	目各食品群の 摂取量の g	(平均 使用量) g	エネルギー kcal	たんばく質 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			492	21.2	18.2	65.6	600	819	317	2.0	162	0.34	0.43	28	3.9	1.5
栄養素別摂取目標			480	24.0	16.0	70.0	0	450	220	2.5	210	0.30	0.34	22	1.8	1.4
充足率			102.5	88.3	113.8	93.7	0.0	182.0	144.1	80.0	77.1	113.3	126.5	127.3	216.7	107.1



☆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。

