

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11月01日(土) ～ 令和7年11月30日(日)



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)
4	火		シュウマイ2個・中華風サラダ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん 缶・ごはん	牛乳・ウエハース(鉄&Ca)	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/木綿豆腐/普通牛乳	しゅうまいの皮/じゃがいもでん粉/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/水稻穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 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/乾しいたけ 乾/温州みかん 缶詰 果肉	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/米酢/だし汁/固形ブイヨン	499 20.1 17.7 0.9
5	水		鳥かつ・せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)・スープ(あさり・わかめ・卵)・柿・ごはん	☆焼き芋 牛乳・焼き芋	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/あさり 水煮/普通牛乳	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/調合油/じゃがいもでん粉/水稻穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 焼き	キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/かき 甘がき 生	精製塩 家庭用/和風ドレッシングタイプ/ノンオイル/固形ブイヨン	536 19.4 16 1.3
6	木		鮭のオープン焼き・サツマイモのレモン煮・味噌汁(白菜・油揚げ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・バナナ	たいせいやうさけ 養殖 皮付 生/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/水稻穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ぶなしめじ 生/えのきたけ 生/生しいたけ/レモン 全果 生/ぶどう 干しぶどう/はくさい 結球葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/バナナ 生	精製塩 家庭用/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	477 18.4 11.7 1.2
7	金		スパゲティナポリタン・焼き魚(ししゃも)・コーン卵スープ・りんご・ごはん	牛乳・揚げパン	ベーコン/パルメザン チーズ/ししゃも 生 干し 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	スパゲッティ/サラダ油/じゃがいもでん粉/水稻穀粒 精白米 うるち米/食パン/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/スイートコーン 缶詰 ホルカースタイル/パセリ 葉 生/りんご 皮むき 生	トマトケチャップ/塩・こしょう/固形ブイヨン	616 21.6 21.8 1.6
10	月		麻婆豆腐・キャベツの昆布和え・にら玉スープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ジャムサンド	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま油/じゃがいもでん粉/水稻穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/塩昆布/にら 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/いちご ジャム 低糖度	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/固形ブイヨン	491 19.9 15.2 1.7
11	火		鶏のから揚げ・マカロニサラダ・味噌汁(豆腐・長葱)・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/マカロニ/水稻穀粒 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/根深ねぎ 葉 軟白 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 甘みそ	598 29.4 22.1 1.7
12	水		☆お祝い給食 煮魚・野菜ソテー・人参のグラッセ・すまし汁(ほうれん草・花麩)・みかん・さつまいもごはん	牛乳・ミニ鯛焼き(市販品可)	アラスカめぬけ 生/ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/調合油/車糖 三温糖/無発酵バター 有塩バター/焼きふ 釜焼きふ/水稻穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮つき 生/薄力粉 1等	キャベツ 結球葉 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラックマッペもやし 生/さやえんどう 若さや 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾しいたけ 乾/温州みかん じょうのう 普通 生	こいくちしょうゆ/塩・こしょう/精製塩 家庭用/食塩/ベーキングパウダー	458 20.2 13.4 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歳以上児

期 間： 令和7年11月01日(土) ～ 令和7年11月30日(日)



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)
13	木		キーマカレー・ゆでたまご・ほうれん草とコーンのナムル・みかん・ごはん	牛乳・ごま昆布おにぎり	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	調合油/ごま/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	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/グリーンピース 冷凍/ほうれんそう 葉 通年平均 生/スイートコーン 缶詰 ホーローネストイル/にんじん 根 皮つき 生/温州みかん じょうのう 普通 生/昆布つくだ煮	カレー粉/トマトピューレー/ウスターソース/食塩/こいくちしょうゆ	587 23.6 21.2 1.5
14	金		☆世界の料理 ウィンナーシュニッツェル・かみかみサラダ・白菜スープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・きなこりんご	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/プロセスチーズ/かに風味かまぼこ/ベーコン/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	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/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/はくさい 結球葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/りんご 皮むき 生	塩・こしょう/オリーブオイル/ラード/レシジョン/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒 粉	539 26.2 16.2 1.4
17	月		鮭の和風ムニエル・ブロッコリー・れんこんのきんぴら・みそ汁(大根・油揚げ)・バナナ・ごはん	牛乳・南瓜のパンケーキ	ぎんざけ 養殖 生/豚ひき肉 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/ごま油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/ブレミックス粉 ホットケーキ用/無発酵バター 有塩バター	レモン 全果 生/ブロッコリー 花序 生/にんじん 根 皮つき 生/れんこん 根茎 生/青ピーマン 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/バナナ 生/西洋かぼちゃ 果実 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	615 29.2 20.9 2.4
18	火		豚肉と野菜の大和煮・白菜の昆布和え・味噌汁(かぶ・しめじ)・パイナップル・ごはん	牛乳・プリン・チーズ	大型豚肉 肩 脂身つき 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/プロセスチーズ	じゃがいも 塊茎 生/板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 上白糖/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/日本かぼちゃ 果実 生/さやえんどう 若ざや 生/はくさい 結球葉 生/昆布つくだ煮/かぶ 根 皮つき 生/かぶ 葉 生/ぶなしめじ 生/パイナップル 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	526 23 18.5 2.5
19	水		鶏肉のマヨチーズ焼き・せん野菜の和風サラダ・スープ(ほうれんそう・なると)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・黒糖蒸しパン	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ/えび 加工品 干しえび/なると/普通牛乳/鶏卵 卵黄 生	ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/ブレミックス粉 ホットケーキ用/無発酵バター 食塩不使用バター/黒砂糖	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 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/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	マヨネーズ 全卵型/塩・こしょう/固形ブイヨン/だし汁/こいくちしょうゆ	652 24.1 28.1 1.6
20	木		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・りんご・ごはん	牛乳・フランクフルト	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺身/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	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/りんご 皮むき 生	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型/トマトケチャップ	616 23.7 30.1 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歳以上児
期 間： 令和7年11月01日(土) ～ 令和7年11月30日(日)



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	金		豆腐とひじきのハンバーグ・お浸し(ほうれん草・キャベツ・コーン)・味噌汁(なめこ・葱)・みかん缶・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	木綿豆腐／鶏ひき肉生／かつお 加工品 削り節／いかなご 煮干し／普通牛乳／きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいもでん粉／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	ひじき ほしひじき／たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき生／れんこん 根茎 生／スイートコーン 缶詰 ホルスタイル／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／根深ねぎ 葉 軟白 生／なめこ 生／温州みかん 缶詰 果肉	食塩／こいくちしょうゆ／かつお 荒節・昆布だし／米みそ 淡色辛みそ	520 23.4 16.6 2
25	火		サバの生姜煮・春雨のマヨネーズサラダ・みそ汁(わかめ・長葱)・りんご・ごはん	牛乳・スイートポテト	ますのすけ 焼き／ロースハム／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	はるさめ 普通はるさめ 乾／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	しょうが 根茎 生／にんじん 根 皮つき 生／きゅうり 果実 生／りんご 皮むき 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／根深ねぎ 葉 軟白 生	こいくちしょうゆ／マヨネーズ 全卵型／食塩／米みそ 淡色辛みそ	551 19.2 20.4 1.8
26	水		肉団子のクリーム煮・粉ふき芋・トマト・味噌汁(白菜・油揚げ)・ゼリー・ごはん	牛乳・ビスケット	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／普通牛乳／油揚げ 生／いかなご 煮干し	パン粉 乾燥／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／ブルーベリー ジャム／パセリ 葉 生／トマト 果実 生／はくさい 結球葉 生	塩・こしょう／こいくちしょうゆ／ウスターソース／米みそ 淡色辛みそ	516 21.5 17 1.6
27	木		コーンとえびのかき揚げ・トマト・キャベツとじゃこの酢和え・みそ汁(豆腐／わかめ)・みかん缶・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／しらす干し 微乾燥品／木綿豆腐／いかなご 煮干し／普通牛乳	薄力粉 1等／サラダ油(揚げ用)／車糖 上白糖／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 ホルスタイル／にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／パセリ 葉 生／トマト 果実 生／キャベツ 結球葉 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／温州みかん 缶詰 果肉	米酢／こいくちしょうゆ／米みそ 淡色辛みそ	514 20.6 14.6 1.7
28	金		カレー(厚揚げ)・ゆでたまご・コールスローサラダ・小女子佃煮・りんご・ごはん	牛乳・スノーボール	生揚げ／豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／ロースハム／いかなご 煮干し／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／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／とうもろこしでん粉	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／キャベツ 結球葉 生／きゅうり 果実 生／スイートコーン 缶詰 ホルスタイル／りんご 皮むき 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／マヨネーズ 全卵型	748 24.2 37.1 1.5

	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				食物繊維	食塩相当量
											A	B1	B2	C		
											g	g	kcal	g		
合 計			543	22.2	19.5	75.5	689	819	263	2.4	195	0.35	0.39	41	4.3	1.7
栄養素別摂取目標			580	24.0	17.0	90.0	0	800	300	2.5	250	0.25	0.40	21	0.0	1.6
充足率			93.6	92.5	114.7	83.9	0.0	102.4	87.7	96.0	78.0	140.0	97.5	195.2	0.0	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11月01日(土) ～ 令和7年11月30日(日)



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)
--	--------	----	--------	---------	---------	-----------	-----	---



☆今月の特色 ～世界の料理・オーストリア～

・11月14日 ウィンナーシュニッツェル

オーストリアを代表する伝統的なカツレツ料理と言えばウィンナーシュニッツェル！「ウィーン風」を意味する「ウィナー」と「薄い肉」を意味する「シュニッツェル」。薄く叩き伸ばした仔牛のもも肉に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げたカツレツです。一般的には、仔牛のもも肉を使用しますが、園ではささみを使用します。叩いて柔らかくなったお肉とサクサクの衣が美味しいウィンナーシュニッツェル！ご家庭でも世界の料理を味わってみてください(^-^)/



・11月12日 お祝い給食

給食 ・煮魚 ・野菜ソテー ・グラッセ ・すまし汁(ほうれん草・花麩)
・さつまいもごはん ・みかん

おやつ ・ミニたい焼き(クリーム)

月行事として、お誕生会と七五三のお祝いをします。
給食はお祝い給食として華やかに提供します。子ども達の成長をお祝いし、みんなで楽しく食べてくれたらと思います♪

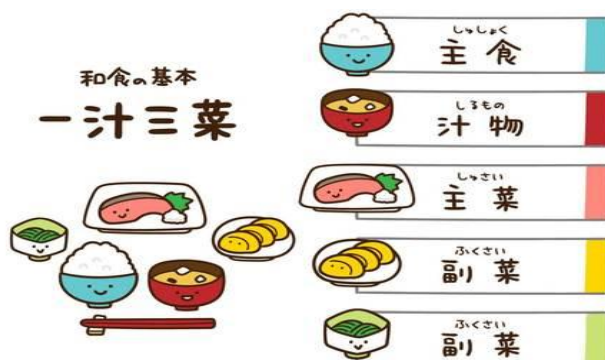


・11月24日 和食の日

11月24日は「いい＝11・にほんしょく＝24」の語呂合わせから「和食」の大切さを再確認してもらうための記念日です。日本の伝統的な和食文化の保護や継承の大切さについて考えることを目的として制定されました。

「和食」とは？

和食は「ご飯」「汁物」「おかず」の組み合わせが基本形です。ご飯を中心に、汁物とおかずの何品かが加わります。ご飯に味噌汁などの汁物が1品付くことを「一汁」、肉や魚などのメインとなるおかず(主菜)1品と煮物や和え物などのおかず(副菜)が1～2品付くことを「二菜」「三菜」と言います。「和食」文化について理解や意識をふかめる機会にしましょう！



※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。

