

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12月01日(月) ～ 令和7年12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		豚肉しょうが焼き・コールスローサラダ・わかめスープ・みかん缶・ごはん	牛乳・プリン	ぶた こま切れ／ロースハム／普通牛乳	調合油／ごま いり／水稲穀粒 精白米 うるち米	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 ホルカーネルスタイル／乾燥わかめ 素干し 水戻し／根深ねぎ 葉 軟白 生／温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ／マヨネーズ 全卵型／固形ブイヨン／精製塩 家庭用	508 22.2 20.8 1
2	火		スパニッシュオムレツ・ブロッコリー・人参のグラッセ・コーンクリームスープ・パイン缶・ごはん	牛乳・ココア蒸しケーキ	鶏卵 全卵 生／ベーコン／普通牛乳／鶏卵 卵黄 生	じゃがいも 塊茎 生／サラダ油／車糖 三温糖／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／プレミックス粉 ホットケーキ用／無発酵バター 食塩不使用バター／車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生／赤ピーマン 果実 生／ブロッコリー 花序 生／にんじん 根 皮つき 生／スイートコーン 缶詰 クリームスタイル／パセリ 葉 生／パインアップル 缶詰	塩・こしょう／トマトケチャップ／精製塩 家庭用	740 24.5 29.3 1.2
3	水		鶏の照り焼き・ブロッコリーのごま酢和え・すまし汁(ほうれん草・花麩)・オレンジ・ごはん	牛乳・ごまめ・せんべい	若鶏肉 手羽 皮つき 生／焼き竹輪／いかなご 煮干し／普通牛乳／かたくちいわし 煮干し	調合油／ごま／車糖 上白糖／焼きさふ 釜焼きさふ／水稲穀粒 精白米 うるち米	ブロッコリー 花序 生／にんじん 根 皮つき 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	こいくちしょうゆ／米酢／精製塩 家庭用	467 27.7 15.8 1.7
4	木		鮭の和風ムニエル・かぼちゃのごまマヨネーズ・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゼリー	ぎんざけ 養殖 生／いかなご 煮干し／普通牛乳	薄力粉 1等／調合油／車糖 上白糖／ごま／じゃがいも 塊茎 生／水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 生／西洋かぼちゃ 果実 生／にんじん 根 皮つき 生／ブロッコリー 花序 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／キウイフルーツ 緑肉種 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	519 23 15.2 1.3
5	金		煮込みうどん・ひじきときゅうりのサラダ・ふりかけ(しらす・オカカ)・みかん・ごはん	牛乳・お麩ラスク・クラッカー	若鶏肉 もも 皮つき 生／蒸しかまぼこ／いかなご 煮干し／ベーコン／しらす干し 微乾燥品／かつお加工品 かつお節／普通牛乳	干しうどん ゆで／車糖 上白糖／水稲穀粒 精白米 うるち米／焼きさふ 釜焼きさふ／無発酵バター 有塩バター	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／ほしひじき／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／あおのり 素干し／温州みかん じょうのう 普通 生	こいくちしょうゆ／食塩／フレンチドレッシング 分離液状／こしょう 黒粉／うすくちしょうゆ	520 17.9 16.6 2.2
8	月		酢豚・ブロッコリー・春雨入り中華スープ・オレンジ・ごはん	牛乳・きなこりんご	ぶた肉／ロースハム／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／普通牛乳／きな粉 全粒大豆 黄大豆	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 若ざや 生／ブロッコリー 花序 生／生しいたけ／かぶ 葉 生／ネーブル 砂じょう 生／りんご 皮むき 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	568 24.4 15.2 1.4
9	火		おからナゲット・せん野菜の和風サラダ・みそ汁(もやし)・みかん・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	豚ひき肉 生／おから 生／えび 加工品 干しえび／ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいもでん粉／薄力粉 1等／サラダ油(揚げ用)／ごま／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 ホルカーネルスタイル／きゅうり 果実 生／だいこん 根 皮つき 生／にんじん 根 皮つき 生／あおのり 素干し／ブラックマッペもやし 生／乾燥わかめ 素干し 水戻し／温州みかん じょうのう 普通 生／バナナ 生／温州みかん 缶詰 果肉／りんご 皮むき 生／パインアップル 缶詰	かつおだし 荒節／マヨネーズ 全卵型／こしょう 黒粉／トマトケチャップ／だし汁／こいくちしょうゆ／米みそ 淡色辛みそ	477 19.6 17.1 1.4

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12月01日(月) ～ 令和7年12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		どんちゃん焼き・ブロッコリーのごま酢和え・みそ汁（さつま芋・わかめ）・バナナ・ごはん	牛乳・ふかしいも	大型豚肉 ロース 脂身つき 生/焼き竹輪/普通牛乳	調合油/ごま/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	にんにく りん茎 生/しょうが 根茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/たまねぎ りん茎 生/ブロッコリー 花序 生/にんじん 根 皮つき 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナナ 生	こいくち しょうゆ/米酢/煮干し/みそ 淡色辛みそ	568 20.2 17.2 1.4
11	木		煮魚・お浸し(ほうれん草)・さつま汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・フランスパン	アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/ぶた こま切れ/木綿豆腐/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/フランスパン	ほうれんそう 葉 通年平均 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	454 23.1 8.9 2.1
12	金		☆発表会 カレー・ゆでたまご・ツナサラダ・福神漬け・みかん缶・ごはん	牛乳・クラッカー・チーズ	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 初付/普通牛乳/プロセスチーズ	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/レタス 土耕栽培 結球葉 生/きゅうり 果実 生/だいこん 福神漬/温州みかん 缶詰 果肉	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	654 22.8 29.8 1.6
15	月		親子煮・うずら豆煮・即席漬け・みそ汁(大根・油揚げ)・オレンジ・ごはん	麦茶・ヨーグルト	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/いんげんまめ うずら豆/油揚げ 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖	調合油/車糖 三温糖/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/乾しいたけ 乾/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 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	だし汁/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/食塩/米みそ 淡色辛みそ	436 19.7 9.3 1.6
16	火		さば干物・カリフラワー・五目金平・味噌汁(玉葱・しめじ)・りんご・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	さば 加工品 開き干し/油揚げ 生/ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	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/ロールパン/マーガリン 家庭用 有塩/車糖 上白糖	カリフラワー 花序 生/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 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	625 27.3 26.8 2.6
17	水		回鍋肉・もやしとハムとにんじんのナムル・わかめスープ・オレンジ・ごはん	牛乳・ツナとニラのチーズち	ぶた こま切れ/生揚げ/ロースハム/普通牛乳/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 初付/プロセスチーズ	調合油/車糖 上白糖/ごま油/ごま/ごま いり/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/じゃがいもでん粉/無発酵バター 有塩バター	根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/にんにく りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラックマッペもやし 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/ネーブル 砂じょう 生/にら 葉 生	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/鶏がらだし/固形ブイヨン/トマトケチャップ	586 25.1 23.9 1.3
18	木		シチュー・ブロッコリー・ウィンナー・パイナップル・ごはん	牛乳・ウエハース(鉄&Ca)	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/ウィンナーソーセージ/普通牛乳	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/パインアップル 生	固形ブイヨン/トマトケチャップ	520 19.4 20.2 1.2

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12月01日(月) ～ 令和7年12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)
19	金		☆クリスマス会 チキンライス・ 鶏のから揚げ・ ポテトサラダ・ ブロッコリー・ コーン卵スー プ・ヤクルト ジョア	牛乳・ケーキ （市販）	若鶏肉 むね 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/ 若鶏肉 もも 皮つき 生/ロースハム/普 通牛乳/ホイップ クリーム 植物性脂肪	水稲穀粒 精白米 う るち米/調合油/ じゃがいもでん粉/ サラダ油(揚げ用)/ じゃがいも 塊茎 生 /薄力粉 1等/車糖 上白糖/無発酵パ ター 食塩不使用パ ター	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/しょうが 根茎 生/きゅうり 果実 生/ブロッコリー 花 序 生/スイートコーン 缶詰 ホーホーネスタイル/パセリ 葉 生/いちご 生	精製塩 家庭 用/トマト ケチャップ /ウスター ソース/こ いくちしよ うゆ/マヨ ネーズ 全卵 型/固形プ イヨン	1243 56.9 56.9 3.3
22	月		おでん・ゆでた まご・納豆和 え・パイン缶 ごはん	牛乳・大豆と小 魚の栄養まん・ せんべい	さつま揚げ/焼き竹 輪/はんぺん/鶏卵 全卵 生/糸引き納豆 /しらす干し 微乾燥 品/普通牛乳/かた くちいわし 田作り/ 全粒 国産 黄大豆 ゆ で	板こんにゃく 精粉こ んにゃく/さといも 球茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/ じゃがいもでん粉/ サラダ油(揚げ用)/ 車糖 上白糖/ごま いり	まこんぶ 素干し/だ いこん 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	だし汁/こ いくちしよ うゆ	550 28.7 15.8 2.1
23	火		焼きそば・カリ フラワー・小松 菜のたらこあ え・いものこじ る・パイナップ ル・ごはん	牛乳・おかか チーズおにぎり	豚ひき肉 生/さくら えび 素干し/すけと うだら たらこ 生/ 成鶏肉 もも 皮なし 生/普通牛乳/かつ お 加工品 かつお節 /プロセスチーズ	蒸し中華麺/サラダ 油/さといも 球茎 生/しらたき/水稲 穀粒 精白米 うるち 米/水稲めし 精白米 うるち米/ごま油	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/きくらげ 乾/カ リフラワー 花序 生 /こまつな 葉 生/ ぶなしめじ 生/なめ こ 生/せり 茎葉 ゆ で/パインアップル 生	中濃ソース /塩・こ しょう/こ いくちしよ うゆ/米み そ 淡色辛み そ/鶏がら だし/うす くちしよ うゆ	621 23.5 14.4 1.7
24	水		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	牛乳・スノー ボール	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/無発酵 バター 食塩不使用パ ター/とうもろこし でん粉	スイートコーン 缶詰 ホーホー 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/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 くちしよ うゆ/米みそ 淡色辛みそ	635 19.1 23.8 1.3
25	木		鮭の塩焼き・根 菜と豚肉の煮 物・味噌汁(か ぶ・油揚げ)・パ イン缶・ごはん	牛乳・スキムき なこ飴・チーズ	ぎんざけ 養殖 生/ 大型豚肉 肩ロース 脂身 つき 生/油揚げ 生 /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/プロセス チーズ	さといも 球茎 生/ 車糖 上白糖/水稲穀 粒 精白米 うるち米 /水あめ	にんじん 根 皮つき 生/れんこん 根茎 生/ごぼう 根 生/ さやいんげん 若さや 生/かぶ 根 皮つき 生/パインアップル 缶詰	食塩/こい くちしよ うゆ/米みそ 淡色辛みそ	497 25.4 17.6 2
26	金		カレー（厚揚 げ）・ゆでたま ご・せん野菜 （キャベツ・人 参・きゅうり ）・小女子佃 煮・りんご・ご はん	牛乳・ゼリー	生揚げ/豚ひき肉 生 /鶏卵 全卵 生/い かなご つくだ煮/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	たまねぎ りん茎 生 /にんじん 根 皮つ き 生/にんにく/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/りんご 皮 むき 生	カレー粉/ 固形プイ オン/こい くちしよ うゆ/トマト ケチャップ/ 精製塩 家庭 用/和風ト レッシング タイプ ノンオイル	564 23.5 21.3 1.6

	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		
											μg	mg	mg	mg		
g			g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
合　計			579	24.4	20.6	80.8	697	1,007	320	3.3	259	0.40	0.52	62	6.9	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			99.8	101.7	121.2	89.8	0.0	125.9	106.7	132.0	103.6	160.0	130.0	295.2	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12月01日(月) ～ 令和7年12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)
--	--------	----	--------	---------	---------	-----------	-----	---



☆今月の特色 ～行事食～

・12月19日(金) クリスマス給食

給食 ・チキンライス・ポテトサラダ・ブロッコリー
・からあげ・コーン卵スープ・ヤクルトジョア
おやつ・ケーキ・牛乳



12月と言えばクリスマス！！子ども達がとっても楽しみにしている行事の1つではないでしょうか？クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う日として、毎年12月25日に行われるキリスト教の祝祭です。宗教行事が起源ですが現在では世界中で「家族や大切な人と過ごす日」「子ども達が楽しむ行事」として親しまれています。日本では明治時代に伝わり、戦後に一般家庭でも広まったとされています。園ではクリスマス会を行い、クリスマスメニューとして給食を提供します。ご家庭でも楽しい時間をお過ごしください(^-^)



☆風邪予防をしよう！

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行シーズンです。風邪予防のポイントは主に4つです。

- ①「栄養」バランスの良い食事を摂ること。
特にビタミンA・C、たんぱく質を積極的に摂りましょう！
 - ②「睡眠」十分な睡眠をとること。
 - ③「衛生」手洗い・うがいをしっかりとすること。
 - ④「運動」元気に遊んでたくさん身体を動かすこと。
- しっかり予防し、寒い冬を元気に過ごしましょう！

- ・ **ビタミンA**…喉や鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。
油と一緒に摂ると吸収力がUPします。《うなぎ・レバー・緑黄色野菜》
- ・ **ビタミンC**…ウイルスや細菌から身体を守ります。体に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCをとり入れましょう！特にこれからが旬のみかんにはビタミンCがいっぱいですが、身体を冷やす効果もあるので、食べすぎには注意が必要です。
目安として、大人1日当たり2個です。《フルーツ・ブロッコリー・芋類》
- ・ **たんぱく質**…免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。《たまご・納豆・牛乳・豆腐・肉・魚》



☆冬至

12月22日(月)は1年で最も昼が短くなる日「冬至」です。運がつくとして「ん」のつく食べ物「なんきん(カボチャ)」を食べたり、ゆず湯に入ったりします(*^~*)



☆年越しそば

新しい年になる前の「年越しそば」には、「お蕎麦のように、細く長く生きられますように」という意味が込められています。また、そばを食べることで悪い運を断ち切り、良い運を呼び込むとされています。

※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。



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12月01日(月) ～ 令和7年12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)
--	--	--------	----	--------	---------	---------	-----------	-----	---