

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12月01日(月) ～ 令和7年12月30日(火)



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		ぶた こま切れ／ロースハム	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	342 13.6 11.8 0.7
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		鶏卵 全卵 生／ベーコン／普通牛乳	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	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／パイナップル 缶詰	塩・こしょう／トマトケチャップ／精製塩 家庭用	467 16.3 15.7 0.9
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		若鶏肉 手羽 皮つき 生／焼き竹輪／いかなご 煮干し	調合油／ごま／車糖 上白糖／焼きふ 釜焼きふ／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	349 16.9 10.2 1.2
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		ぎんざけ 養殖 生／いかなご 煮干し	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	383 17.3 10.5 1.2
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		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	干しうどん ゆで／車糖 上白糖／水稲穀粒 精白米 うるち米	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	342 11.7 6.9 1.9
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		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 若さや 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	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	412 17.4 8.4 1.3
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		豚ひき肉 生／おから 生／えび 加工品 干しえび	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	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	394 15.8 14.1 1.3

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： 1号認定児

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		大型豚肉 ロース 脂身つき 生/焼き竹輪	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/煮干しだし/米みそ 淡色辛みそ	407 15.4 12.5 1.3
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		アラスカめめけ 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	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	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	309 16.7 4 1.6
12	金		カレー・ゆでたまご・ツナサラダ・福神漬け・みかん缶・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレーク 初付	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	462 14.1 17.9 0.9
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		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	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	370 15.4 9.1 1.4
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		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	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	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	426 19.5 17.1 2.1
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		ぶた こま切れ/生揚げ/ロースハム	調合油/車糖 上白糖/ごま油/ごま/ごま いら/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	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	366 15.2 12.6 0.7
18	木		シチュー・ブロッコリー・ウインナー・パイナップル・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/ウインナーソーセージ	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/パイナップル 生	固形ブイヨン/トマトケチャップ	414 15 13.8 1.1

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		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		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	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	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／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 ホール・ベジタブル／パセリ 葉 生	精製塩 家庭用／トマトケチャップ／ウスターソース／こいくちしょうゆ／マヨネーズ 全卵型／固形ブイヨン	822 46.1 28 2.8
22	月		おでん・ゆでたまご・納豆和え・パイン缶・ごはん		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	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	まこんぶ 素干し／だいいこん 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／こいくちしょうゆ	362 18.1 6.5 1.7
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		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	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	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／こいくちしょうゆ／米みそ 淡色辛みそ／鶏がらだし	405 14.8 7.2 1.1
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		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	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	スイートコーン 缶詰 ホール・ベジタブル／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	365 14.4 8.6 1.2
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		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	さといも 球茎 生／車糖 上白糖／水稲穀粒 精白米 うるち米	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 若ざや 生／かぶ 根 皮つき 生／パインアップル 缶詰	食塩／こいくちしょうゆ／米みそ 淡色辛みそ	341 16.2 8.5 1.5
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		生揚げ／豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／いかなご つくだ煮	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／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／和風ドレッシングタイプ ノンオイル	428 17.8 16.6 1.5

[illegible]

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。

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。

