

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	牛乳・ビスケット	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	普通牛乳／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	508 21.6 22.2 0.9
2	火	牛乳 	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	普通牛乳／鶏卵 全卵 生／ベーコン／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	654 22.6 26.8 1
3	水	牛乳	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・花麴)・オレンジ・ごはん	牛乳・ごまめ・せんべい	普通牛乳／若鶏肉 手羽 皮つき 生／焼き竹輪／いかなご 煮干し／かたくちいわし 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	433 25.6 16.1 1.6
4	木	牛乳	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	普通牛乳／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	473 21.7 15.7 1.1
5	金	牛乳	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	普通牛乳／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／焼きふ 釜焼きふ／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／フルクトリッソク 分離液状／こしょう 黒粉／うすくちしょうゆ	471 17.5 16.7 1.9
8	月	牛乳 	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	普通牛乳／ぶた肉／ロースハム／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／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	512 22.5 15.6 1.3
9	火	牛乳	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	普通牛乳／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／パイナップル 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	440 18.6 17.1 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歳未満児

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			
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12月01日(月) ～ 令和7年12月30日(火) 									
		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	牛乳・せんべい	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	普通牛乳／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	526 20.1 17.5 1.3
11	木	牛乳	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	普通牛乳／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	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	422 21.6 10.7 1.7
12	金	牛乳 	☆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	普通牛乳／ぶた こま切れ／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／まぐろ 缶詰 油漬 フレック 油漬／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	582 21.3 27 1.4
15	月	牛乳・せんべい	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	普通牛乳／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	416 19.1 11.4 1.4
16	火	牛乳	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	普通牛乳／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／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	557 24.9 25 2.1
17	水	牛乳 	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	普通牛乳／ぶた こま切れ／生揚げ／ロースハム／脱脂粉乳／まぐろ 缶詰 油漬 フレック かつ／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	527 23.3 22.2 1.3
18	木	牛乳	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)	普通牛乳／ぶた こま切れ／脱脂粉乳／ウィンナーソーセージ	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／パインアップル 生	固形ブイヨン／トマトケチャップ	474 18.9 19.3 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： 3歳未満児

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				
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12月01日(月) ～ 令和7年12月30日(火)									
		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	牛乳 	☆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)	普通牛乳／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／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／無発酵バター 食塩不使用バター	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 ホルネースタイル／バセリ葉 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／こいくちしょうゆ／マヨネーズ 全卵型／固形ブイヨン	1067 49.7 48.8 2.7
22	月	牛乳・ビスケット 	おでん・ゆでたまご・納豆和え・パイナップル・ごはん	牛乳・大豆と小魚の栄養まん・せんべい	普通牛乳／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／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／だいいこん 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	だし汁／こいくちしょうゆ	539 26.7 18.3 2.1
23	火	牛乳	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	普通牛乳／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／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／パイナップル 生	中濃ソース／塩・こしょう／こいくちしょうゆ／米みそ／鶏がらだし／うすくちしょうゆ	558 21.9 15 1.6
24	水	牛乳	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	普通牛乳／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／無発酵バター 食塩不使用バター／とうもろこし でん粉	スイートコーン 缶詰 ホルネースタイル／にんじん 根 皮つき 生／たまねぎ りん茎 生／バセリ葉 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	568 18.9 22.5 1.1
25	木	牛乳	鮭の塩焼き・根菜と豚肉の煮物・味噌汁(かぶ・油揚げ)・パイナップル・ごはん	牛乳・スキムキナーン・チーズ	普通牛乳／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／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 若ぎや 生／かぶ 根 皮つき 生／パイナップル 缶詰	食塩／こいくちしょうゆ／米みそ 淡色辛みそ	457 23.6 17.7 1.6
26	金	牛乳 	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	普通牛乳／生揚げ／豚ひき肉 生／鶏卵全卵 生／いかなご つかだ煮	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／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／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	513 21.7 20.5 1.3

	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		
											μ g	mg	mg	mg		
合 計			528	22.8	20.2	69.8	598	951	362	2.5	244	0.34	0.54	50	5.6	1.5
栄養素別摂取目標			510	24.0	16.0	70.0	0	450	250	2.0	200	0.21	0.31	18	1.1	1.4
充足率			103.5	95.0	126.3	99.7	0.0	211.3	144.8	125.0	122.0	161.9	174.2	277.8	509.1	107.1

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： 3歳未満児
 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。

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。

