予　定　献　立　表

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歳以上児
期　間：　令和8年10月01日(木)　～　令和8年10月31日(土)

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	木		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	コーンフレーク	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／普通牛乳	サラダ油／板こんにゃく 精粉こんにゃく／ごま油／車糖 三温糖／ごま／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／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	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	566 25.9 21.4 2
2	金		肉団子のケチャップ和え・酢の物・コンソメスープ（もやし・小松菜）・パイン缶・ごはん	牛乳・クラッカー・ごまめ	豚ひき肉 生／鶏卵 全卵 生／かに風味かまぼこ／ベーコン／普通牛乳／かたくちいわし 煮干し	じゃがいもでん粉／調合油／車糖 上白糖／水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生／根深ねぎ 葉 軟白 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／ブラックマッペもやし 生／こまつな 葉 生／ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶詰	こいくちしょうゆ／トマトケチャップ／中濃ソース／米酢／固形ブイヨン／精製塩 家庭用／こしょう 黒粉	546 24.3 20.2 1.8
5	月		ウィンナーシュニッツェル・ボイルキャベツ・味噌汁(麩・小松菜)・みかん缶・ごはん	牛乳・芋ようかん	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／普通牛乳	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／米みそ 淡色辛みそ／精製塩 家庭用	507 22.6 8.4 1.2
6	火		カレー（厚揚げ）・福神漬け・かみかみサラダ・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／全粒 国産 黄大豆 ゆで／プロセスチーズ／かに風味かまぼこ／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／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／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／塩・こしょう／ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	547 20.4 20.7 1.7
7	水		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	ぶた　こま切れ／焼き竹輪／いかなご 煮干し／普通牛乳	調合油／ごま いり／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	530 21.3 12.7 1.6
8	木		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・ゼリー・チーズ	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／普通牛乳／プロセスチーズ	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／板こんにゃく 精粉こんにゃく／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	616 27.7 20.5 2
9	金		豆腐とひじきのハンバーグ・酢の物・みそ汁（さつま芋・長ねぎ）・柿・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	木綿豆腐／鶏ひき肉 生／かに風味かまぼこ／普通牛乳／鶏卵 全卵 生／えび 加工品 干しえび／するめいか 生	じゃがいもでん粉／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／薄力粉 1等／調合油	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／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／キャベツ 結球葉 生	食塩／こいくちしょうゆ／かつお荒節・昆布だし／米酢／煮干しだし／米みそ 淡色辛みそ／中濃ソース	532 21.5 13.6 1.6

予　定　献　立　表

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歳以上児
期　間：　令和8年10月01日(木)　～　令和8年10月31日(土)

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
13	火		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	ますのすけ 焼き／ロースハム／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	574 26 22.3 2.7
14	水		☆世界の料理 ～イギリス～ 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	クリーム 植物性脂肪／普通牛乳／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 有塩バター／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／にんじん 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	649 23.2 23.7 1.4
15	木		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・ポテトチップス・ごまめ	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／かたくちいわし 煮干し	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／じゃがいも 塊茎 生	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／精製塩 業務用	563 24.9 21.3 1.9
16	金		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)	大型豚肉 肩ﾛｰｽ 脂身つき 生／生揚げ／豚ひき肉 生／普通牛乳	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／にんじん 根 皮つき 生／青ピーマン 果実 生／ヤングコーン 幼雌穂 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	470 17.6 18.8 1.4
19	月		煮魚・お浸し(ほうれん草・キャベツ)・すいとん汁・梨・ごはん	牛乳・ホットドッグ	アラスカめぬけ 生／かつお 加工品 削り節／若鶏肉 もも 皮つき 生／いかなご 煮干し／普通牛乳／ウインナーソーセージ	車糖 上白糖／さといも 球茎 生／薄力粉 1等／もち米) 白玉粉／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	ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶詰 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／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／にんじん 根 皮つき 生／乾しいたけ 乾／だいこん 根 皮つき 生／こまつな 葉 生／日本なし 生／きゅうり 果実 生	こいくち しょうゆ／だし汁／精製塩 家庭用／トマトケチャップ	554 24.2 16 2.1
20	火		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	ぶた　こま切れ／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム／普通牛乳	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／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 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／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	519 17.2 18.2 0.9
21	水		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	豚ひき肉 生／普通牛乳／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／ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 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	523 21.2 15.3 1.2

予　定　献　立　表

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歳以上児
期　間：　令和8年10月01日(木)　～　令和8年10月31日(土)

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
22	木		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	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／米みそ 淡色辛みそ	523 23.3 20 1.6
23	金		さけのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き・かぼちゃの含め煮・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん	牛乳・ハムチーズサンド	ぎんざけ 養殖 生／いかなご 煮干し／普通牛乳／ロースハム／プロセスチーズ	無発酵バター 有塩バター／車糖 三温糖／水稲穀粒 精白米 うるち米／食パン／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 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／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	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	547 24.5 23.6 2.1
26	月		豚肉しょうが焼き・せん野菜（キャベツ・人参・きゅうり）・味噌汁(玉葱・しめじ)・柿・ごはん	牛乳・せんべい・ミニゼリー	ぶた　こま切れ／いかなご 煮干し／普通牛乳	調合油／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／にんじん 根 皮つき 生／きゅうり 果実 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／和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾀｲﾌﾟ ﾉﾝｵｲﾙ／米みそ 淡色辛みそ	415 18.8 11.3 1.4
27	火		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・フランクフルト	ますのすけ 焼き／普通牛乳／フランクフルトソーセージ	車糖 三温糖／すりごま／焼きふ 釜焼きふ／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／トマトケチャップ	579 24.2 28.7 2.9
28	水		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	麦茶・ヨーグルト・ごまめ	豚ひき肉 生／木綿豆腐／鶏卵 全卵 生／ヨーグルト 脱脂加糖／かたくちいわし 煮干し	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／ブラックマッペもやし 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	448 25.2 11.9 1.5
29	木		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 ﾌﾚｰｸ ﾎﾜｲﾄ／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	569 20.6 19.7 1
30	金		☆行事食 ～ハロウィン～ パン(バンズ)・ハンバーグ・トマト・きゅうり・かぼちゃのサラダ・コンソメスープ（玉ねぎ・キャベツ・コーン）・パイン缶	牛乳・シリアルボール	豚ひき肉 生／脱脂粉乳／パルメザンチーズ／鶏卵 全卵 生／ベーコン／普通牛乳	パン粉 乾燥／サラダ油／無発酵バター 食塩不使用バター／コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生／にんじん 根 皮つき 生／トマト 果実 生／きゅうり 果実 生／西洋かぼちゃ 果実 生／キャベツ 結球葉 生／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 缶詰 ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ／ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶詰	塩・こしょう／トマトケチャップ／マヨネーズ 全卵型／固形ブイヨン	549 22.2 24.1 1.8

予　定　献　立　表

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歳以上児
期　間：　令和8年10月01日（木）　～　令和8年10月31日（土）

		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)

	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 A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
合　計			531	22.4	18.5	74.4	703	835	260	2.3	169	0.39	0.37	35	4.4	1.7
栄養素別摂取目標			520	21.4	14.4	93.4	0	700	300	2.5	250	0.25	0.40	20	4.0	1.6
充足率			102.1	104.7	128.5	79.7	0.0	119.3	86.7	92.0	67.6	156.0	92.5	175.0	110.0	106.3

☆今月の特色

・10月14日　世界の料理　～イギリス～

給食　　・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
おやつ　・ホットケーキ　・牛乳

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ブン料理です。
「シェパーズパイ」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。
現代では牛肉を使うことも多いのですが、園では豚ひき肉を使用します。
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！
ご家庭でも世界の料理を楽しんでみて下さい(^-^)

・10月31日　　ハロウィン

給食　・パン(バンズ)　・ハンバーグ　・トマト　・きゅうり
　　・かぼちゃぼサラダ　・コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ・コーン)

秋になると町はハロウィンの装飾でいっぱいです。
今から2000年くらい前からヨーロッパのケトル民では、秋の収穫をお祝いすると同時に
悪霊を追い払うお祭りがありました。このお祭りがキリスト教に伝わり、今ではアメリカで
クリスマスの次に大きなイベントとして行われています。お菓子をもらって歩くのは
お祭り用の食料をもらって歩く様子を真似したもので、昔の名残だそうです。
園でも”トリックオアトリート”(お菓子をくれないとイタズラしちゃうぞ)とちびっこ
お化けたちが仮装を楽しみ、お菓子をもらいに回ります。どんな仮装か楽しみですね(^^)♪

給食では行事食として「ハンバーガー」を提供します。園の給食では初めてのパン給食。
以上児クラスでは自分たちで具材を挟み、ハンバーガーを作ります。きっと子ども達も
喜んでくれるはず!?楽しい給食の時間を過ごしてほしいです☆
(未満児には個々の成長に合わせてごはんの提供もあります)

※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。