

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8年10月01日(木) ～ 令和8年10月31日(土)



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	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		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	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	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	417 19.7 15.4 1.5
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		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/ベーコン	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/バンアップル缶詰	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	371 12.5 11.6 1.1
5	月		ウィンナーシュニッツェル・ポイルキャベツ・味噌汁(麩・小松菜)・みかん缶・ごはん		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	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	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	331 18.5 4.5 1.1
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		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	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/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	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/オリーブオイル/レジンナ	413 15.2 16.1 1.4
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		ぶた こま切れ/焼き竹輪/いかなご 煮干し	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	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	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 淡色辛みそ	348 15.8 8.2 1.2
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		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	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	451 19.7 13.2 1.5
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		木綿豆腐/鶏ひき肉 生/かに風味かまぼこ	じゃがいもでん粉/車糖 上白糖/さつまいも 塊根 皮つき 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	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	355 14.2 7 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8年10月01日(木) ～ 令和8年10月31日(土)



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	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		ますのすけ 焼き／ロースハム／油揚げ生／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	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	420 18.1 14.1 2.4
14	水		☆世界の料理～イギリス～ シェパードパイ・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		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	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	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	374 14.8 13.5 0.9
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		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	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	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	391 14 11.8 1.4
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		大型豚肉 肩ロース 脂身つき 生／生揚げ／豚ひき肉 生	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	364 13.2 12.4 1.3
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		アラスカめねけ 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	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	スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル／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	こいくちしょうゆ／だし汁／精製塩 家庭用	338 16 3.7 1.3
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		ぶた こま切れ／脱脂粉乳／鶏卵 全卵 生／ロースハム	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 ホルカーネスタイル／りんご 皮むき 生	カレー粉／中濃ソース／マヨネーズ 全卵型	430 13.6 14.3 0.8
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		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	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 ホルカーネスタイル／グリーンピース 冷凍／ブロッコリー 花序 生／ほうれんそう 葉 通年平均 生／パインアップル 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	374 17.1 11.4 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8年10月01日(木) ～ 令和8年10月31日(土)



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)
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		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	じゃがいもでん粉／サラダ油(揚げ用)／じゃがいも 塊茎 生／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／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	457 19 19.8 1.4
23	金		さけのマヨネーズ 焼き・かぼちゃの含め煮・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん		ぎんざけ 養殖 生／いかなご 煮干し	無発酵バター 有塩バター／車糖 三温糖／水稻穀粒 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	361 14.8 12.7 1.3
26	月		豚肉しょうが焼き・せんの野菜(キャベツ・人参・きゅうり)・味噌汁(玉葱・しめじ)・柿・ごはん		ぶた こま切れ／いかなご 煮干し	調合油／水稻穀粒 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／和風ドレッシング／グータイプ ノンオイル／米みそ 淡色辛みそ	315 14.6 7.1 1.3
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		ますのすけ 焼き	車糖 三温糖／すりごま／焼きふ 釜焼きふ／水稻穀粒 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／精製塩 家庭用	355 13.8 11.7 1.7
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		豚ひき肉 生／木綿豆腐／鶏卵 全卵 生	車糖 上白糖／ごま油／じゃがいもでん粉／ごま／水稻穀粒 精白米 うるち米	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／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 ホルカーネスタイル／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	352 14.4 11.1 0.9
29	木		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・柿・ごはん		ぶた こま切れ／脱脂粉乳／まぐろ 缶詰 油漬 フレク かつお	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／水稻穀粒 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／かき 甘がき 生	固形ブイヨン／マヨネーズ 全卵型	382 13.5 10.8 0.5
30	金		☆行事食 ～ハロウィン～ パン(パンズ)・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)・パイナップル		豚ひき肉 生／脱脂粉乳／バルメザンチーズ／鶏卵 全卵 生／ベーコン	パン粉 乾燥／サラダ油	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 ホルカーネスタイル／パイナップル 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	423 17.7 19.3 1.5

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8年10月01日(木) ～ 令和8年10月31日(土)



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

	目 各 標 食 撰 品 取 群 量 の	(平均 使用 量) g	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	ナ ト リ ウ ム mg	カ リ ウ ム mg	カ ル シ ウ ム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	食 塩 相 当 量 g
											A μ g	B1 mg	B2 mg	C mg		
合 計			376	15.5	11.8	55.2	525	560	84	1.8	125	0.31	0.18	28	3.6	1.2
栄養素別摂取目標			0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
充足率			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



☆今月の特徴

・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プン料理です。
「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) ・ハンバーガー ・トマト ・きゅうり
・かぼちゃサラダ ・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。どんな仮装が楽しみです(^-^)



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。

