

# 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6年03月01日(金) ～ 令和6年03月31日(日)

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)
1	金		ちらし寿司・たくあん・けんちん汁・オレンジ	ヤクルトジョア・ひなあられ	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐	水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖/調合油/さといも 球茎 生/ごま油	乾しいたけ 乾/にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若ぎや 生/だいこん たくあん漬 干し漬/ごぼう 根 生/だいこん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 生	米酢/精製塩 家庭用/こいくち しょうゆ/しょうゆ/だし汁	422 15 7.4
4	月		肉じゃが・ゆでたまご・大根サラダ・りんご・ごはん	牛乳・フランクフルト	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初付/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	じゃがいも 塊茎 生/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/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/トマトケチャップ	620 22.9 32.3
5	火		豚肉しょうが焼き・春雨のマヨネーズサラ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ふかしいも	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/はるさめ 普通はるさめ 乾/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/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/食塩/米みそ 淡色辛みそ	540 19.8 16.9
6	水		キーマカレー・ブロッコリー・チーズ・みかん・ごはん	麦茶・大豆と小魚の栄養まん・せんべい	豚ひき肉 生/プロセスチーズ/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで	調合油/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 いら	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/グリンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/温州みかん じょうのう 普通 生	カレー粉/トマト ピューレー/ウスターソース/食塩/こいくち しょうゆ	504 24.2 20.9
7	木		オムレツ・トマト・ポテトサラダ・スープ(ほうれんそう・なると)・パイン缶・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると/普通牛乳/えび 加工品 干しえび/するめいか 生	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 1等/薄力粉 1等/調合油	たまねぎ りん茎 生/トマト 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/パインアップル 缶詰/根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生	塩・こしょう/トマト ケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイオン/中濃ソース	604 22.3 24.3
8	金		スパゲティナポリタン・コールスローサラダ・コーン卵スープ・バナナ・ごはん	牛乳・プリン	ベーコン/パルメザンチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	スパゲッティ/サラダ油/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/青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 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 ホル初付/パセリ 葉 生/バナナ 生	トマトケチャップ/塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/固形ブイオン	629 20.5 24.8
11	月		肉団子の甘酢あん・ブロッコリー・マカロニサラダ・味噌汁(かぶ・油揚げ)・りんご・ごはん	牛乳・ヨーグルト蒸しパン	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいもでん粉/調合油/車糖 上白糖/ごま油/マカロニ/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	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/しょうが 根茎 生/ブロッコリー 花序 生/きゅうり 果実 生/かぶ 根 皮つき 生/りんご 皮むき 生	こいくち しょうゆ/米酢/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	624 23.1 22.3
12	火		シチュー・トマト・せん野菜の和風サラダ・小女子佃煮・いちご・ごはん	牛乳・スキムきなこ飴・せんべい	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/えび 加工品 干しえび/いかなご つくだ煮/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/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	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/トマト 果実 生/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/あおのり 煮干し/いちご 生	固形ブイオン/だし汁/こいくち しょうゆ	462 20.2 11.1

# 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歳以上児

期 間： 令和6年03月01日(金) ～ 令和6年03月31日(日)

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)
13	水		鶏の照り焼き・ひじきサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・みかん・ごはん	牛乳・ジャムサンド	若鶏肉 手羽 皮つき生/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/温州みかん じょうのう 普通 生/いちご ジャム 低糖度	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	552 21.4 22.4
14	木		煮魚・キャベツの昆布和え・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スノーボール	アラスカめぬけ 生/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	車糖 上白糖/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/無発酵バター 食塩不使用/薄力粉 1等/とうもろこしでん粉	キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	588 21.5 20.7
15	金		カレー・ブロッコリー・ゆでたまご・福神漬け・パイナップル・ごはん	牛乳・フルーツヨーグルト	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ヨーグルト 全脂無糖	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/ブロッコリー 花序 生/だいこん 福神漬/パイナップル 缶詰/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生	カレー粉/中濃ソース	544 20.8 17.1
18	月		回鍋肉・若布胡瓜のドレッシング・コンソメスープ(もやし・小松菜)・いちご・ごはん	牛乳・カスタードプリン	ぶた こま切れ/生揚げ/ベーコン/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/鶏卵 卵黄 生	調合油/車糖 上白糖/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/カットわかめ/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルモンレス/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/いちご 生	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/フレンチドレッシング 分離状/固形/ブイヨン/塩・こしょう	571 22.1 22
19	火		おからナゲット・ブロッコリー・中華風サラダ・みそ汁(大根・油揚げ)・りんご・ごはん	コーンフレーク	豚ひき肉 生/おから 生/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/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/スイートコーン 缶詰 ホルモンレス/ブロッコリー 花序 生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/りんご 皮むき 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/こいくち しょうゆ/米酢/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	613 25.9 23.9
21	木		ハンバーグ・かみかみサラダ・みそ汁(豆腐/わかめ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ビスケット	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 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/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳	パン粉 乾燥/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/きゅうり 果実 生/カットわかめ/キウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/オリーブオイル/ドレッシング/米みそ 淡色辛みそ	550 26.9 23.4
22	金		鮭のムニエル・トマト・磯辺和え・味噌汁(麩・小松菜)・いちご・ごはん	麦茶・きなこバナナ	ぎんざげ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/きな粉 全粒大豆 黄大豆	薄力粉 1等/調合油/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	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/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/こまつな 葉 生/いちご 生/バナナ 生	精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/米酢/こいくち しょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	461 20.3 14.1
25	月		チャンポン麺・ブロッコリー・レバーの胡麻和え・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/むきえび/なると/うずら卵 水煮 缶詰/鶏副生物 肝臓 生/普通牛乳	蒸し中華麺/ごま油/じゃがいもでん粉/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たけのこ 水煮缶詰/ブラックマッペもやし 生/チンゲンサイ 葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/ブロッコリー 花序 生/しょうが 根茎 生/りんご 皮むき 生	鶏がらだし/こいくち しょうゆ/食塩	608 28 17

# 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6年03月01日(金)～令和6年03月31日(日)

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)
26	火		コトレッタ・中華風サラダ・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・バナナ・ごはん	牛乳・さつまいものかりんとう	大型豚肉 肩ロース 赤肉生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/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 /はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖 /ごま油/じゃがいも 塊茎 生/水稻穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生/調合油	キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/カットわかめ/バナナ 生	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/米酢/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	646 26.2 17
27	水		すき焼き風煮・納豆和え・味噌汁(かぶ・油揚げ)・みかん缶・ごはん	牛乳・カステラ・ごまめ	ぶた こま切れ/焼き豆腐/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	焼きふ 釜焼きふ/しらたき/サラダ油/車糖 三温糖/水稻穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/しゆんぎく 葉 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/かぶ 根 皮つき 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	618 32.9 15.8
28	木		ポテトコロッケ・カリフラワー・れんこんのシャキシャキサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・いちご・ごはん	牛乳・せんべい	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/ゴーダチーズ/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稻穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/カリフラワー 花序 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ぶなしめじ 生/いちご 生	塩・こしょう/ごまドレッシング/米みそ 淡色辛みそ	426 18.4 12.6
29	金		鮭の塩焼き・トマト・お浸し(ほうれん草・キャベツ・コーン)・さつまいも汁・ヨーグルト・ごはん	牛乳・ジャムパン	ぎんざげ 養殖 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/ヨーグルト 脱脂 加糖/普通牛乳	さつまいも 塊根 皮むき 生/水稻穀粒 精白米 うるち米	トマト 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルホーホ/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/だいこん 根 皮つき 生	食塩/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	740 30.4 16.1

	目各 標食 撰品 取群 量の	(平均 純撰 使用取 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		
											μg	mg	mg	mg		
合計	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
栄養素別摂取目標			380	24.0	17.0	90.0	0	580	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充足率			147.9	94.2	110.6	90.0	0.0	151.7	96.9	92.9	133.9	117.6	107.5	173.1	139.5	131.3

## ～ 今日の世界の料理 『イタリア』 ～

### 3/26 コトレッタ

今日はイタリアのミラノ風カツレツ『コトレッタ』です。

お肉を叩いて薄く伸ばし、こんがりと焼いた衣がサクサクの食感です。

口に入れると、直後にジューシーなお肉の甘みとバターのコクが広がって、たまらない美味しさです。

※食材発注や園の行事の都合により、献立を変更する場合がございます。