

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		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	303 10.4 6.5
4	月		肉じゃが・ゆでたまご・大根サラダ・りんご・ごはん		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺身	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	394 12.4 15.3
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		ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し	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	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	379 15 12.2
6	水		キーマカレー・ブロッコリー・チーズ・みかん・ごはん		豚ひき肉 生/プロセスチーズ	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/グリーンピース 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	388 17.6 16.2
7	木		オムレツ・トマト・ポテトサラダ・スープ(ほうれんそう・なるど)・パン缶・ごはん		鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なるど	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/パンアップル 缶詰	塩・こしょう/トマト ケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイオン	413 14.3 16.9
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		ベーコン/パルメザンチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生	スパゲティ/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 ホルカ 初芽イ/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	463 11.9 15.8
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		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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	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	430 16.2 16.4
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/えび 加工品 干しえび/いかなご つかだ煮	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/無発酵バター/ごま/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/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 素干し/いちご 生	固形ブイオン/だし汁/こいくち しょうゆ	338 14.1 5.5

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		若鶏肉 手羽 皮つき生/いかなご 煮干し	調合油/車糖 三温糖/すりごま/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/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	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	406 15.5 17
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		アラスカめぬけ 生/ぶた肉/木綿豆腐	車糖 上白糖/さといも 球茎 生/板こんにやく 精粉こんにやく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	318 16.8 5.5
15	金		カレー・ブロッコリー・ゆでたまご・福神漬け・パイン缶・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生	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/パインアップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース	389 13 9.5
18	月		回鍋肉・若布胡瓜コンのドレッシング・コンソメスープ(もやし・小松菜)・いちご・ごはん		ぶた こま切れ/生揚げ/ベーコン	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 ホルカーネスタイル/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/アルファドレッシング 分離液状/固形ブイヨン/塩・こしょう	357 14.4 12.8
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		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	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	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/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	464 19.7 17.9
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		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	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	426 22.3 16
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		ぎんざげ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	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	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	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	357 16.8 11.9
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		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	蒸し中華麺/ごま油/じゃがいもでん粉/車糖 上白糖/ごま いらい/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	472 22.3 12.3

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		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	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/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/ちしょうゆ/米酢/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	431 20.1 10
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		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	焼きふ 釜焼きふ/しらたき/サラダ油/車糖 三温糖/水稲穀粒 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	390 19.6 8.6
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		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	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)/水稲穀粒 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	338 14.1 7.6
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		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	さつまいも 塊根 皮むき 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	トマト 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルスタール/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/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	382 21.1 7.6

	目各 標食 撰品 取群 量の	(平均 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
388			388	15.9	11.8	57.9	722	589	112	2.1	249	0.32	0.22	38	4.5	1.8
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

～ 今月の世界の料理 『イタリア』 ～

3/26 コトレッタ

今月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。