

# 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	牛乳	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	普通牛乳/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	411 15.9 9.5
4	月	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初付/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	552 21.2 29.2
5	火	牛乳	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	普通牛乳/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/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	493 19.3 17.1
6	水	牛乳	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	普通牛乳/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/にんじん 根 皮つき 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 ビューラー/ウスターソース/食塩/こいくち しょうゆ	463 22.7 20.3
7	木	牛乳	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	普通牛乳/鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると/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 うるち米/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	543 21 23
8	金	牛乳	スパゲティナポリタン・コールスローサラダ・コン卵スープ・バナナ・ごはん	牛乳・プリン	普通牛乳/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 ホルモ 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	560 19.7 23.3
11	月	牛乳・ビスケット	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/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	596 22.1 23.7
12	火	牛乳	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	普通牛乳/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/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 素干し/いちご 生	固形ブイオン/だし汁/こいくち しょうゆ	426 19.4 12.2

# 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	牛乳	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	普通牛乳/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/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	503 20.4 21.4
14	木	牛乳	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	普通牛乳/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/バター/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	529 20.1 20.1
15	金	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/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	494 19.7 16.9
18	月	麦茶・せんべい	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	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 ホルカーゼ/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/分断液状/固形ブイヨン/塩・こしょう	465 18 17.8
19	火	牛乳	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	普通牛乳/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/コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーゼ/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	548 23.9 22.7
21	木	牛乳	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	普通牛乳/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/特ダネ/ドレッシング/米みそ 淡色辛みそ	499 24.7 22.2
22	金	牛乳	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	普通牛乳/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	427 19.4 14.8
25	月	牛乳・ビスケット	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	普通牛乳/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	587 26.2 19.3

# 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： 3歳未満児  
 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	牛乳	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	普通牛乳/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/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/ちしょうゆ/米酢/だし汁/米みそ淡色辛みそ	574 24.1 17.1
27	水	牛乳	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	普通牛乳/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/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/水稲穀粒精白米うるち米	根深ねぎ葉軟白生/しゅんぎく葉生/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	551 29.8 16.3
28	木	牛乳	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	普通牛乳/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	400 17.9 13.6
29	金	牛乳	鮭の塩焼き・トマト・お浸し(ほうれん草・キャベツ・コーン)・さつまい汁・ヨーグルト・ごはん	牛乳・ジャムパン	普通牛乳/ぎんざけ養殖生/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ウレン草/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	651 27.6 16.5

	目各食品群量の g	(平均摂取量) g	エネルギー kcal	たんぱく質 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	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			510	21.3	18.6	69.7	722	843	327	1.9	281	0.34	0.47	36	4.3	1.8
栄養素別摂取目標			525	24.0	16.0	70.0	0	470	250	2.5	210	0.30	0.34	22	1.8	1.4
充足率			97.1	88.8	116.3	99.6	0.0	179.4	130.8	76.0	133.8	113.3	138.2	163.6	238.9	128.6

## ～ 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。