

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04月01日(月) ～ 令和6年04月30日(火)

		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	月		焼肉・ポテトサラダ・味噌汁(もやし・油揚げ)・パン・ごはん	牛乳・ごましらすおにぎり	ぶた こま切れ/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/しらす干し 微乾燥品	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うち米/水稲めし 精白米 うち米 /ごま	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/ブラックマッペもやし 生/パインアップル 缶詰/あおのり 素干し	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	583 22.5 18.9
2	火		いりどり・きゅうりとわかめの酢の物・小女子佃煮・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・バナナ・ごはん	牛乳・ホットケーキ	若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 全卵 生	板こんにやく 精粉こんにやく/じゃがいも 塊茎 生/車糖 三温糖/ごま油/車糖 上白糖/ごま/水稲穀粒 精白米 うち米/ブレミックス粉 ホットケーキ用/調合油	ごぼう 根 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/さやえんどう 若ぎや 生/きゅうり 果実 生/カットわかめ/日本かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/バナナ 生/ブルーベリー ジャム	こいくち しょうゆ/米酢/米みそ 淡色辛みそ	639 21.8 16.8
3	水		魚のさつま揚げ・酢味噌和え・スープ(ほうれんそう・なると)・オレング・ごはん	牛乳・バナナ	すけとうだら すり身/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/なると/普通牛乳	薄力粉 1等/サラダ油 (揚げ用)/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うち米	にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/きゅうり 果実 生/カットわかめ/トマト 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 生/バナナ 生	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/米みそ 淡色辛みそ/固形アミノ酸	451 18.7 13.7
4	木		カレー・ゆでたまご・ブロッコリー・小女子佃煮・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・チーズ・クラッカー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮/普通牛乳/プロセスチーズ	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/キウイフルーツ 緑肉種 生	カレー粉/中濃ソース	584 23.4 21.7
5	金		鯖の照り焼き・胡麻和え・トマト・みそ汁(大根・油揚げ)・みかん缶・ごはん	牛乳・ウエハース	ますのすけ 焼き/焼き竹輪/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま いり/水稲穀粒 精白米 うち米	しょうが 根茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/トマト 果実 生/だいこん 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	540 24.3 18.9
8	月		ウィンナーシュニツェル・ひきサラダ・味噌汁(なめこ・葱)りんご・ごはん	牛乳・ゼリー	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/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/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うち米	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/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/りんご 皮むき 生	塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/こいくち しょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	548 25.1 17.2

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歳以上児

期 間： 令和6年04月01日(月) ～ 令和6年04月30日(火)

		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)
9	火		焼き餃子・切干煮・中華風レタススープ・オレンジ・ごはん	牛乳・ジャムサンド	豚ひき肉 生/若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	ごま油/じゃがいもでん粉/ぎょうざの皮/調合油/車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	はくさい 結球葉 生/乾しいたけ 乾/にら 葉 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/だいこん 切干し だいこん 乾/にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若ぎや 生/レタス 土耕栽培 結球葉 生/葉ねぎ 葉 生/ネーブル 砂じょう 生/いちご ジャム 低糖度	こいくち しょうゆ/だし汁/うすくちしょうゆ/精製塩 家庭用	543 20.4 17.2
10	水		鶏肉の胡麻味噌焼き・野菜炒め(コーン・キャベツ)・味噌汁(なめこ・葱)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ドーナツ(市販)	若鶏肉 もも 皮つき 生/ベーコン/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 三温糖/すりごま/ごま油/無発酵バター 有塩バター/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	ストロコン 缶詰 ホルカーレ 豆缶/キャベツ 結球葉 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/生しいたけ/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくちしょうゆ	682 25.2 30.8
11	木		ピザバーグ・インゲンのおかか和え・味噌汁(もやし・油揚げ)・パン缶・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/脱脂粉乳/プロセスチーズ/かつお加工品 削り節/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	パン粉 乾燥/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/赤ピーマン 果実 生/青ピーマン 果実 生/さやいんげん 若ぎや 生/ブラックマツペもやし 生/パインアップル 缶詰	精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	504 30.3 17.5
12	金		煮魚・お浸し(キャベツ・コーン)・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・プリン	アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/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	キャベツ 結球葉 生/ストロコン 缶詰 ホルカーレ 豆缶/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	480 24.9 14.5
15	月		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・みかん缶・ごはん	牛乳・ゼリー	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 肉缶/普通牛乳	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	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/温州みかん 缶詰 果肉	固形ブイヨン/マヨネーズ 全卵型	532 19.2 17.7
16	火		ソース焼きそば・ひじき含め煮・すまし汁(かにあし・三つ葉)・パン缶・ごはん	牛乳・ごまめ・ビスケット	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/蒸しかまぼこ/油揚げ 生/かに風味かまぼこ/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	蒸し中華麺/調合油/ごま油/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/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/あおのり 素干し/ほしひじき/根みつば 葉 生/パインアップル 缶詰	ウスターソース/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/かつおだし 荒節/だし汁/食塩	658 24.9 25

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04月01日(月) ～ 令和6年04月30日(火)

		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)
17	水		一口カツ・春雨 サラダ・レバー の胡麻和え・み そ汁(豆腐/わか め)・いちご・ ごはん	麦茶・フルーツ ヨーグルト	ぶた肉/鶏卵 全卵 生 /鶏副生物 肝臓 生/ 木綿豆腐/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/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/ごま い り/じゃがいもでん粉 /水稲穀粒 精白米 う るち米	ブラックマッペもやし 生/きゅうり 果実 生 /温州みかん 缶詰 果 肉/しょうが 根茎 生 /カットわかめ/いち ご 生/バナナ 生/り んご 皮むき 生/パイ ナップ 缶詰	中濃ソース /米酢/こ いくちしよ うゆ/米み そ 淡色辛み そ	498 25.9 14.6
18	木		松風焼き・ボイル キャベツ・う ずら豆煮・味噌 汁(麩・小松 菜)・パイン缶・ ごはん	牛乳・キャロ ットケーキ	鶏ひき肉 生/全粒 国 産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/かつお 加工 品 削り節/いんげん まめ うずら豆/いか なご 煮干し/普通牛 乳	車糖 三温糖/じゃが いもでん粉/ごま い り/焼きふ 釜焼きふ /水稲穀粒 精白米 う るち米/薄力粉 1等/ 車糖 上白糖/調合油 乳	にんじん 根 皮つき 生/たけのこ 水煮缶 詰/乾しいたけ 乾/ ほしひじき/キャベツ 結球葉 生/こまつな 葉 生/パイナップル 缶 詰/ぶどう 干しぶど う	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ/精 製塩 家庭用 /ベーキン グパウダー	590 24.3 18.5
19	金		鮭の和風ムニエル ・竹の子の含 め煮・味噌汁(も やし・油揚)・ りんご・ごはん	牛乳・ごま昆布 おにぎり	ぎんざげ 養殖 生/ぶ た肉/さつま揚げ/油 揚げ 生/いかなご 煮 干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/ サラダ油/車糖 三温 糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米/ご ま	レモン 全果 生/たけ のこ 若茎 生/さやえ んどう 若さや 生/に んじん 根 皮つき 生 /ブラックマッペもやし 生/りんご 皮むき 生/昆布つくだ煮	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ	606 28.7 17
22	月		ツナじゃが・二 色そば・コー ンスープ(中華 風)・オレン ジ・ごはん	牛乳・シリアル ボール	まぐろ 缶詰 味付け /鶏卵 全卵 生/ 鶏ひき肉 生/普通牛 乳/脱脂粉乳	調合油/車糖 三温糖 /車糖 上白糖/じゃ がいもでん粉/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/コーンフ レーク	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生 /さやえんどう 若さ や 生/ストロン 缶詰 クリームシール/乾しい たけ 乾/あさつき 葉 生/ ネーブル 砂じょう 生	こいくち しょうゆ/ 鶏がらだし /食塩	575 29.7 16.2
23	火		鶏のから揚げ・ ごま風・ブロッ コリー・マカロ ニサラダ・みそ 汁(大根・油揚 げ)・キウイフ ルーツ・ごはん	牛乳・チーズ・ クラッカー	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 /普通牛乳/プロセス チーズ	じゃがいもでん粉/薄 力粉 1等/ごま/サラ ダ油(揚げ用)/マカロ ニ/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ブ ロッコリー 花序 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/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/米 みそ 淡色辛 みそ	650 27.9 32.3
24	水		麻婆豆腐・中華 風サラダ・味噌 汁(玉葱・しめ じ)・パイン缶・ ごはん	コーンフレーク	豚ひき肉 生/木綿豆 腐/ロースハム/いか なご 煮干し/普通牛 乳	車糖 上白糖/ごま油 /じゃがいもでん粉/ はるさめ 普通はるさ め 乾/水稲穀粒 精白 米 うるち米/コーン フレーク	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/ キャベツ 結球葉 生/ きゅうり 果実 生/に んじん 根 皮つき 生 /たまねぎ りん茎 生 /ぶなしめじ 生/パイ ナップ 缶詰	米みそ 淡色 辛みそ/こ いくちしよ うゆ/鶏が らだし/米 酢/だし汁	556 22.8 17.8

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04月01日(月)～令和6年04月30日(火)

		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)
25	木		とんちゃん焼き・コールスローサラダ・若竹汁・みかん缶・ごはん	牛乳・お麩ラスク	大型豚肉 ロース 脂身つき 生/ロースハム/普通牛乳	調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うち米/焼きふ 釜焼きふ/無発酵バター 有塩バター/車糖 上白糖	にんにく りん茎 生/しょうが 根茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/たまねぎ りん茎 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 ホルカネスタイル/たけのこ 若茎ゆで/わかめ 原藻 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/かつおだし 荒節/食塩	512 19.7 24.5
26	金		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)・オレンジ・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサ	鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると/普通牛乳	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うち米/食パン	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/ネーブル 砂じょう 生/ブルーベリー ジャム	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	600 22.3 23.2
30	火		カレー・ゆでたまご・福神漬け・大根サラダ・パイン缶・ごはん	牛乳・プリン	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 和肉/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/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/パイナップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	636 22.8 26.9

	目各食品群量の g	(平均摂取量) 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			570	24.0	20.0	79.1	879	838	283	2.6	295	0.37	0.43	38	4.7	2.1
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			150.0	100.0	117.6	87.9	0.0	144.5	97.6	92.9	128.3	108.8	107.5	146.2	123.7	131.3

～ 今日の世界の料理 『郷土料理 鹿児島県』 ～

4/3 さつま揚げ

今日は郷土料理として、鹿児島県の『さつま揚げ』です。

鹿児島県では『つけ揚げ』と呼ばれ親しまれてきたさつま揚げ。

魚肉のすり身を塩や砂糖などで味付けしてから形成して油で揚げたもので

給食では豆腐が加わり、ふわふわで小さいお子様でも食べやすく

さらに栄養素アップです。

※食材発注や園行事により、献立を急遽変更する場合がございます。