

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)・パン缶・ごはん		ぶた こま切れ/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/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/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	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	393 16.2 13.6
2	火		いりどり・きゅうりどわかめの酢の物・小女子佃煮・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・バナナ・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し	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 うるち米	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 若ざや 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	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 淡色辛みそ	352 12.7 5.8
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)・オレンジ・ごはん		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	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 うるち米	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	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/米みそ 淡色辛みそ/固形ブイヨン	350 14.4 9
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮	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/キウイフルーツ 緑肉種 生	カレー粉/中濃ソース	392 14.7 9.8
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		ますのすけ 焼き/焼き竹輪/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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/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	401 19.2 12.3
8	月		ウィンナーシュニツェル・ひじきサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・りんご・ごはん		若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/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/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/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	412 19.4 12.5

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		豚ひき肉 生/若鶏肉もも 皮つき 生/鶏卵全卵 生	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	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 若ざや 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	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	397 14.5 11.8
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		若鶏肉 もも 皮つき 生/ベーコン/いかなご 煮干し	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	スイートコーン 缶詰 ホルカーホス/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	419 17.6 16.1
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)・パン缶・ごはん		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	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 若ざや 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	386 19.5 11.9
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		アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/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/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーホス/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	314 16.3 5.5
15	月		シチュー・ブロッコリー・ツナサラダ・みかん缶・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺身	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	固形プイヨン/マヨネーズ 全卵型	396 13.5 13
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)・パイン缶・ごはん		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	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	504 13.8 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： 1号認定児

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		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	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	中濃ソース /米酢/こ いくちしよ うゆ/米み そ 淡色辛 みそ	415 22.1 11.6
18	木		松風焼き・ポイ ルキャベツ・う ずら豆煮・味噌 汁(麩・小松 菜)・パイン缶・ ごはん		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	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	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/パインアップル 缶 詰	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ/精 製塩 家庭用	401 18.9 9.7
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		ぎんざけ 養殖 生/ぶ た肉/さつま揚げ/油 揚げ 生/いかなご 煮 干し	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	レモン 全果 生/たけ のこ 若茎 生/さやえ んどう 若ざや 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	こいくち しょうゆ/ 米みそ 淡色 辛みそ	412 22.5 11.7
22	月		ツナじゃが・二 色そぼろ・コー ンスープ(中華 風)・オレンジ・ ごはん		まぐろ 缶詰 味付け /鶏卵 全卵 生/ 鶏ひき肉 生	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	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 若ざ や 生/スイートホソ クサミソ/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	437 24.5 10.6
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		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/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	458 19.2 20.4
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		豚ひき肉 生/木綿豆 腐/ロースハム/いか なご 煮干し	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	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 ンアップル 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	407 16.6 11.8

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： 1号認定児

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		大型豚肉 ロース 脂身つき 生/ロースハム	調合油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/イトコン 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	406 14.8 18.2
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		鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると	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/ネーブル 砂じょう 生	塩・こしょう/トマト ケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	407 14.6 17
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		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 かつお	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 生/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	470 14.2 17.9

	各食品群の 目録 g	(平均 純使用量) 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	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			406	17.1	12.7	58.9	730	587	101	2.3	236	0.30	0.21	34	4.2	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 『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。