

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	牛乳	焼肉・ポテトサラダ・味噌汁(もやし・油揚げ)・パン缶・ごはん	牛乳・ごましらすおにぎり	普通牛乳/ぶた こま切れ/ロースハム/油揚げ 生/いかなご 煮干し/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 うるち米/水稲めし 精白米 うるち米/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	524 21.3 18.8
2	火	牛乳	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	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し/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 うるち米/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/ブルーベリー ジャム	こいくち しょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	565 20.9 17
3	水	麦茶・せんべい	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	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/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/固形ブイヨン	373 15.3 11
4	木	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/いかなご つくだ煮/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	526 21.8 20.6
5	金	牛乳	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	普通牛乳/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 いり/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	491 22.9 18.7
8	月	牛乳・ビスケット	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	牛乳・ゼリー	普通牛乳/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	540 23.6 19.6

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	牛乳	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	普通牛乳/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/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	493 19 17.2
10	水	牛乳	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)	普通牛乳/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 ホルカーネル/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	602 23.2 28.2
11	木	麦茶・せんべい	ピザバーグ・インゲンのおかかお和え・味噌汁(もやし・油揚げ)・パイナップル・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	416 24.5 14.3
12	金	牛乳	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	普通牛乳/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 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/スイートコーン 缶詰 ホルカーネル/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	441 22.8 15
15	月	牛乳	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	普通牛乳/ぶた こま切れ/脱脂粉乳/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 初作	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	484 18.7 17.5
16	火	麦茶・せんべい	ソース焼きそば・ひじき含め煮・すまし汁(かにあし・三つ葉)・パイナップル・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	537 20 20.2

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	牛乳	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	普通牛乳/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/パイナップル 缶詰	中濃ソース /米酢/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	456 23.9 15.3
18	木	牛乳	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	牛乳・キャロットケーキ	普通牛乳/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/薄力粉 1等/車糖 上白糖/調合油	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	533 22.4 18.3
19	金	牛乳・ビスケット	鮭の和風ムニエル・竹の子の含め煮・味噌汁(もやし・油揚げ・りんご・ごはん)	牛乳・ごま昆布おにぎり	普通牛乳/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/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/昆布つくた煮	こいくちしょうゆ/糖色 淡色辛みそ	585 26.8 19.3
22	月	牛乳	ツナじゃが・二色そば・コーンスープ(中華風)・オレング・ごはん	牛乳・シリアルボール	普通牛乳/まぐろ 缶詰 味付け ルーク/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/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/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/スイートコーン 缶詰/クリームスタイル/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	515 26.8 16.2
23	火	牛乳	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	普通牛乳/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/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	577 25.3 29.4
24	水	牛乳	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	普通牛乳/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/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/にんじん 根 皮つき 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/パイナップル 缶詰	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/鶏がらだし/米酢/だし汁	500 21.2 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歳未満児

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	麦茶・せんべい	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 うるち米/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/イトコン 缶詰 ホルカーネスタル/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	423 16.1 19.8
26 金	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)・オレンジ・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサ	普通牛乳/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/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	539 21 22.1
30 火	牛乳	カレー・ゆでたまご・福神漬け・大根サラダ・パイナップル缶・ごはん	牛乳・プリン	普通牛乳/ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初付	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/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	566 21.1 24.7

	各食品群の 目標準摂取量 の g	(平均 純使用 摂取量 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			508	21.9	19.1	67.1	742	792	315	1.9	272	0.30	0.45	32	3.8	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			96.8	91.3	119.4	95.9	0.0	168.5	126.0	76.0	129.5	100.0	132.4	145.5	211.1	128.6

～ 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。