

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05月01日(水) ～ 令和6年05月31日(金)

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	水		酢豚・シュウマイ2個・中華スープ(にら卵)・パイン缶・ごはん		ぶた肉/豚ひき肉 生 / 鶏卵 全卵 生	じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/じゃがいも 塊茎 生/車糖 上白糖/サラダ油/しゅうまいの皮/水稲穀粒 精白米 うるち米	乾しいたけ 乾/にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/さやえんどう 若ざや 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/にら 葉 生/パインアップル 缶詰	こいくち しょうゆ/米酢/トマトケチャップ/塩・こしょう/鶏がらだし/食塩/こしょう 黒粉	480 19.3 14.1
2	木		☆こどもの日 五目ごま炒め・トマト・いんげん・味噌汁(玉葱・しめじ)・いちご・ごはん		ぶた こま切れ/かつお 加工品 削り節/いかなご 煮干し	はるさめ 普通はるさめ 乾/調合油/車糖 上白糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/チンゲンサイ 葉 生/トマト 果実 生/さやいんげん 若ざや 生/たまねぎ りん茎 生/ぶなしめじ 生/いちご 生	こいくち しょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	303 15.5 5.6
7	火		鯖の照り焼き・たけのこと根菜の煮物・みそ汁(豆腐/わかめ)・オレンジ・ごはん		ますのすけ 焼き/木綿豆腐/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/たけのこと 若茎 ゆで/ごぼう 根 生/だいこん 根 皮つき 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/グリーンピース 冷凍/カット わかめ/ネーブル 砂じょう 生	こいくち しょうゆ/だし汁/米みそ 淡色 辛みそ	398 19.8 12.4
8	水		肉じゃが・ウィンナー・キャベツの昆布和え・味噌汁(もやし・油揚げ)・オレンジ・ごはん		豚ひき肉 生/ウィンナーソーセージ/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ブラックマッパーもやし 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくち しょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 淡色 辛みそ	420 15.5 14.8
9	木		豚肉しょうが焼き・ポテトサラダ・味噌汁(麩・小松菜)・フルーツカクテル・ごはん		ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し	調合油/じゃがいも 塊茎 生/焼きふ 釜焼きふ/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/こまつな 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉/パインアップル 缶詰/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	394 16 13.8
10	金		鶏のから揚げ・ごま風・ひじきサラダ・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/鶏卵 全卵 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)/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/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/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	422 14.9 18.8
13	月		カレー・ゆでたまご・大豆と小魚の栄養まんてん揚げ・ブロッコリー・パイン缶・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま いる /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/パインアップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース /こいくち しょうゆ	482 19.2 13.8
14	火		鮭の和風ムニエル・マカロニサラダ・味噌汁(いんげん・豆腐)・みかん缶・ごはん		ぎんざげ 養殖 生/ロースハム/木綿豆腐 /いかなご 煮干し	薄力粉 1等/調合油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 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/さやいんげん 若ざや 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/米みそ 淡色 辛みそ	435 20.2 16.8
15	水		小松菜のスパゲティ・焼き魚(ししゃも)・コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ・コーン)・ヨーグルト・ごはん		ベーコン/バルメザンチーズ/ししゃも 生 干し 生/ヨーグルト 脱脂加糖	マカロニ・スパゲッティ 乾/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/こまつな 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/にんにく りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル	塩・こしょう/固形ブイヨン	445 19.9 12

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05月01日(水) ～ 令和6年05月31日(金)

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)
16	木		親子煮・せん野菜(キャベツ・みそ汁(わかめ・長葱)・パン缶・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	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/乾しいたけ 乾/ほうれんそう 葉 通年平均 生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/カットわかめ/根深ねぎ 葉 軟白生/パイナップル 缶詰	だし汁/こいくちしょうゆ/和風ドレッシング/オイル/米みそ 淡色辛みそ	344 15.1 7.5
17	金		回鍋肉・トマト・そら豆・にら玉スープ・キウイフルーツ・ごはん		ぶた こま切れ/生揚げ/鶏卵 全卵 生	調合油/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/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/トマト 果実 生/そらまめ 未熟豆 生/にら 葉 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/食塩/固形ブイヨン	379 17.4 11.3
20	月		おからナゲット・ひじきとほうれん草のサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・バナナ・ごはん		豚ひき肉 生/おから 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)/ごま/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 ホルカーネル/ほうしひじき/ほうれんそう 葉 通年平均 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/バナナ 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/だし汁/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	407 16.8 15.1
21	火		煮魚・お浸し(ほうれん草・キャベツ・コーン)・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・フルーツカクテル・ごはん		アラスカめぬけ 生/かつお 加工品 削り節/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/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/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/日本かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	283 13.7 2.2
22	水		チキンカレー・もやしとハムとにんじんのナムル・小女子佃煮・オレンジ・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき生/脱脂粉乳/ロースハム/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/ごま油/ごま/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/ブラックマッペもやし 生/ネーブル 砂じょう 生	カレー粉/中濃ソース/精製塩 家庭用/鶏がらだし	388 13 10
23	木		炒り豆腐・ウィンナー・即席漬け・みそ汁(大根・油揚げ)・パン缶・ごはん		豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/ウィンナーソーセージ/油揚げ 生/いかなご 煮干し	車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき生/さやえんどう 若さや 生/たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/パイナップル 缶詰	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/食塩/米みそ 淡色辛みそ	452 18.1 19.1
24	金		天ぷら・酢の物・味噌汁(いんげん・豆腐)・みかん缶・ごはん		きす 生/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/いかなご 煮干し	さつまいも 塊根 皮むき 生/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/カットわかめ/さやいんげん 若さや 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 淡色辛みそ	422 16.2 13
27	月		鶏肉のマヨチーズ焼き・切干煮・コンソメスープ(もやし・小松菜)・いちご・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき生/プロセスチーズ/ベーコン	車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 切干し/だいこん 乾/さやえんどう 若さや 生/ブラックマッペもやし 生/こまつな 葉 生/いちご 生	マヨネーズ 全卵型/塩・こしょう/固形ブイヨン/こいくちしょうゆ	455 17.9 20.7

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05月01日(水)～令和6年05月31日(金)

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)
28	火		八宝菜・シュウマイ2個・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・キウイフルーツ・ごはん		ぶたこま切れ/むきえび(しばえび)/うずら卵 水煮缶詰/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	サラダ油/じゃがいもでん粉/しゅうまいの皮/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/にんじん 根 皮つき 生/はくさい 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/きくらげ 乾/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/カットわかめ/キウイフルーツ 緑肉種 生	鶏がらだし/こいくちしょうゆ/食塩/塩・こしょう/米みそ 淡色 辛みそ	486 27.7 15.6
29	水		☆世界の料理 さばの南部揚げ・マカロニのケチャップ・味噌汁(豆腐・長葱)・バナナ・ごはん		ますのすけ 焼き/鶏卵 全卵 生/ベーコン/パルメザンチーズ/木綿豆腐/いかなご 煮干し	ごま いら/黒ゴマ/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/マカロニ/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 漬物 酢漬/たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 淡色 辛みそ	490 18.3 21.7
30	木		麻婆豆腐・春雨サラダ・レバーの胡麻和え・にら玉スープ・パイン缶・ごはん		豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏副生物 肝臓 生/鶏卵 全卵 生	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/ごま いら/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/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/にら 葉 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/固形ブイヨン	410 17.5 11
31	金		焼きうどん・ウィンナーと卵の串刺し・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・オレンジ・ごはん		ぶた肉/かつお 加工品 削り節/ウインナーソーセージ/うずら卵 全卵 生/いかなご 煮干し	うどん ゆで/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/生しいたけ/キャベツ 結球葉 生/日本かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ネーブル 砂じょう 生	中濃ソース/こいくちしょうゆ/塩・こしょう/米みそ 淡色 辛みそ	375 14.4 9.5

	目各 標食 摂品 取群 量の	(平均 使用 取量 量)	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ 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
413			413	17.4	13.3	59.1	777	617	127	2.4	256	0.33	0.22	36	4.4	1.9
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 岩手県』

5/29 さばの南部揚げ

今月は郷土料理として、岩手県の『さばの南部揚げ』です。
 料理に小麦粉または片栗粉、卵白、ごまを順番につけて揚げた物です。
 南部地方(現在の岩手と青森にまたがる地方)がごまの名産地である
 ことから、ごまを用いた料理を「南部～」と言うことがあります。

※食材発注や園の行事により、献立を急遽変更する場合がございます。

