

# 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	牛乳	酢豚・シュウマイ2個・中華スープ(にら卵)・バイン缶・ごはん	牛乳・カステラ・チーズ	普通牛乳/ぶた肉/豚ひき肉 生/鶏卵全卵 生/プロセスチーズ	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	640 26.8 23.2
2	木	麦茶・せんべい	☆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	牛乳・バナナ	ぶた こま切れ/かたお 加工品 削り節/いかなご 煮干し/普通牛乳	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/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	335 15.9 8.1
7	火	牛乳	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	牛乳・ヨーグルト・ごまめ	普通牛乳/ますのすけ 焼き/木綿豆腐/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖/かたくちいわし 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	510 30.6 17.8
8	水	牛乳	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)・オレンジ・ごはん	牛乳・クリームパン	普通牛乳/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/ブラックマッペもやし 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	681 25.1 24.8
9	木	牛乳	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	牛乳・ビスケット	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/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	473 19.8 20.5
10	金	麦茶・せんべい	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	牛乳・クラッカー・バナナ	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	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/バナナ 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	488 16.8 21.6
13	月	牛乳	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・バイン缶・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	普通牛乳/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/かたくちいわし 煮干し	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 いら/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	578 28.2 18.6

# 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)
14	火	牛乳	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	牛乳・かぼちゃの蒸しケーキ	普通牛乳/ぎんぎけ養殖 生/ロースハム/木綿豆腐/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生	薄力粉 1等/調合油/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	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/日本かぼちゃ 果実 生/ブルーベリー 乾	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	580 25.9 22.9
15	水	牛乳	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	牛乳・スキムきなこ飴・せんべい	普通牛乳/ベーコン/パルメザンチーズ/ししゃも 生干し 生/ヨーグルト 脱脂加糖/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	マカロニ・スパゲティ 乾/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	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 ホルネスタイル	塩・こしょう/固形ブイヨン	514 23.9 17.6
16	木	麦茶・せんべい	親子煮・せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)・みそ汁(わかめ・長葱)・パイン缶・ごはん	牛乳・ハムチーズサンド	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ロースハム/プロセスチーズ	調合油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン/マーガリン 家庭用 有塩	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/和風ドレッシングタイプ/ルウ/米みそ 淡色辛みそ	434 20 15
17	金	牛乳	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	牛乳・フルーツヨーグルト・ごまめ	普通牛乳/ぶた こま切れ/生揚げ/鶏卵 全卵 生/ヨーグルト 全脂無糖/かたくちいわし 煮干し	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/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 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/食塩/固形ブイヨン	509 28.6 19
20	月	牛乳	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	牛乳・ホットケーキイチゴ	普通牛乳/豚ひき肉 生/おから 生/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生	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/プレミックス粉 ホットケーキ用/調合油	たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/ほしひじき/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/いちご 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	579 24.1 23.7
21	火	牛乳	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・フルーツカクテル)・ごはん	牛乳・ゆかりおにぎり	普通牛乳/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/水稲めし 精白米 うるち米	スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/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/うめ 梅 びしお	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	432 18.9 9.2

# 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)
22	水	麦茶・せんべい	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	牛乳・ゼリー・チーズ	若鶏肉 もも 皮つき生/脱脂粉乳/ロースハム/いかなご つかく煮/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/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	471 17.9 14.8
23	木	牛乳	炒り豆腐・ウィナー・即席漬け・みそ汁(大根・油揚げ)・パイナップル・ごはん	牛乳・きなこクリームサンド	普通牛乳/豚ひき肉生/木綿豆腐/鶏卵全卵 生/ウィナーソーセージ/油揚げ生/いかなご 煮干し/きな粉 全粒大豆 黄大豆	車糖 上白糖/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米/ロールパン/マーガリン 家庭用 有塩	にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若ざや 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	582 23.8 26.6
24	金	牛乳	天ぷら・酢の物・味噌汁(いんげん・豆腐)・みかん缶・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	普通牛乳/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/えび 加工品 干しえび/するめいか 生	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/調合油	きゅうり 果実 生/カットわかめ/さやいんげん 若ざや 生/温州みかん 缶詰 果肉/根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生	こいくちしょうゆ/米酢/米みそ 淡色辛みそ/中濃ソース	552 22.7 19.6
27	月	牛乳	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	牛乳・プリン・ごまめ	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチーズ/ベーコン/かたくちいわし 煮干し	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/しいんこ 乾/さやえんどう 若ざや 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	579 29.3 27.6
28	火	麦茶・せんべい	八宝菜・シウマイ2個・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・人参パンケーキ	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/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆/脱脂粉乳/ヨーグルト 全脂無糖	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/薄力粉 1等/車糖 上白糖/無発酵バター 有塩/バター	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/トマトケチャップ/食塩/塩・こしょう/米みそ 淡色辛みそ/ベーキングパウダー	633 33.1 21.6
29	水	牛乳	☆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	牛乳・せんべい・チーズ	普通牛乳/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/プロセスチーズ	ごま いらい/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	561 23.9 28

# 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)
30 木	牛乳	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	牛乳・ブルーベリージャムサ	普通牛乳/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 いり/水稻穀粒 精白米 うるち米/食パン	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/ブルーベリー ジャム	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	539 23.2 17.3
31 金	麦茶・せんべい	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	牛乳・フルーツヨーグルト・ごまめ	ぶた肉/かつお 加工品 削り節/ウィンナーソーセージ/うずら卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト 全脂無糖/かたくちいわし 煮干し	うどん ゆで/サラダ油/水稻穀粒 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/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生/パイナップル 缶詰	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	459 23.2 14.4

	各食品群の 目標摂取量 g	(平均 純使用量) 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			530	23.9	19.6	69.2	811	862	376	2.3	289	0.35	0.47	34	4.2	2.0
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			101.0	99.6	122.5	98.9	0.0	183.4	150.4	92.0	137.6	116.7	138.2	154.5	233.3	142.9

## ☆ 今月の世界の料理 『郷土料理 岩手県』

5/29 さばの南部揚げ

今日は郷土料理として、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。



@Hoicl

