

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06月01日(土) ～ 令和6年06月30日(日)

管理者	園 長	責任者	

月	日	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)
3	月	牛乳	魚のさつま揚げ・酢味噌和え・すまし汁(ほうれん草・花麩)・メロン・ごはん	牛乳・きなこバナナ	普通牛乳/すけとうだら すり身/鶏卵全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/いかなご 煮干し/きな粉 全粒大豆 黄大豆	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま油/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/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/乾しいたけ 乾/メロン 露地メロン 緑肉種 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	484 22.4 15.8
4	火	牛乳	鶏のソテー・お花畑サラダ・豆腐・椎茸・葱のスープ・みかん缶・ごはん	牛乳・プリン・チーズ	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵全卵 生/木綿豆腐/プロセスチーズ	薄力粉 1等/調合油/さつまいも 塊根皮むき 生/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/乾しいたけ 乾/温州みかん缶詰 果肉	塩・こしょう/精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	576 26.4 29.1
5	水	牛乳	煮魚・野菜炒め(コーン・キャベツ)・味噌汁(いんげん・豆腐)・パイン缶・ごはん	牛乳・ホットケーキ	普通牛乳/アラスカめぬけ 生/ベーコン/木綿豆腐/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生	車糖 上白糖/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/プレミックス粉 ホットケーキ用	スイートコーン 缶詰 ホーロー/ルスタイル/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/さやいんげん 若ざや 生/パイナップル 缶詰/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	556 23 17.7
6	木	麦茶・せんべい	カレー・ゆでたまご・ほうれん草のナムル・福神漬け・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ヨーグルト・ごまめ	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ヨーグルト 脱脂加糖/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/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/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマッペもやし 生/スイートコーン 缶詰 ホーロー/ルスタイル/だいこん 福神漬/キウイフルーツ 緑肉種 生	カレー粉/中濃ソース/食塩	467 22.9 13
7	金	牛乳	ハンバーグピーマン入り・スパゲティサラダ・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・バナナ・ごはん	牛乳・クラッカー・チーズ	普通牛乳/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フレーク 初作/はんぺん/いかなご 煮干し/プロセスチーズ	パン粉 乾燥/薄力粉 1等/調合油/スパゲティ/水稲穀粒 精白米 うるち米	青ピーマン 果実 生/たまねぎ りん茎 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/バナナ 生	食塩/トマトケチャップ/精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/こいくちしょうゆ	533 21.4 25.1
10	月	牛乳	ウィンナーシュニッツェル・ポテトサラダ・味噌汁(なす・たまねぎ)・オレンジ・ごはん	牛乳・シュガートースト	普通牛乳/若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/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/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン/車糖 上白糖	にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/たまねぎ りん茎 生/なす 果実 生/ネーブル 砂じょう 生	塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	544 23.9 20.5
11	火	牛乳	豚肉しょうが焼き・胡麻和え・みそ汁(豆腐・なめこ)・キウイフルーツ・ごはん	コーンフレーク	普通牛乳/ぶた こま切れ/焼き竹輪/木綿豆腐	調合油/ごま いらい/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	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/なめこ 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/煮干しだし/米みそ 淡色辛みそ	470 21.2 17.1
12	水	麦茶・せんべい	鮭の塩焼き・もやしの彩あえ・レパアの味噌焼き・豚汁・みかん缶・ごはん	牛乳・フランクフルト	ぎんざけ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/鶏副生物 肝臓 生/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	調合油/車糖 上白糖/ごま/ごま油/さといも 球茎 生/板こんにゃく 精粉こんにゃく/水稲穀粒 精白米 うるち米	ブラックマッペもやし 生/にら 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/しょうが 根茎 生/ごぼう 根 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/温州みかん 缶詰 果肉	食塩/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/だし汁/トマトケチャップ	530 28.1 24.8

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06月01日(土) ～ 令和6年06月30日(日)

管理者	園 長	責任者	

No.	日	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)
13	木	牛乳	焼きそば・胡瓜のおかか和え・のり佃煮・コーンスープ (中華風)・パイン缶・ごはん	牛乳・スキムきなこ飴・せんべい	普通牛乳/豚ひき肉生/さくらえび 素干し/かつお 加工品 削り節/鶏卵 全卵生/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	蒸し中華麺/サラダ油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	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/きくらげ 乾/きゅうり 果実 生/ひとえぐさ つくだ煮/スイートコーン 缶詰 グラムスタイル/乾しいたけ 乾/あさつき 葉 生/バインアップル 缶詰	中濃ソース/塩・こしょう/こいくちしょうゆ/うゆ/鶏がらだし/食塩	505 19.4 14
14	金	牛乳	☆ファミリーデイ・鶏のから揚げ・せん野菜 (キャベツ・人参・きゅうり)・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ジャムサンド	普通牛乳/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/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	しょうが 根茎 生/キャベツ 結球葉 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/たまねぎ りん茎 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/和風ドレッシング/グタイ/オイル/米みそ 淡色辛みそ	494 21.6 18
17	月	牛乳	擬製豆腐・アスパラとベーコンのソテー・おくらスープ・バナナ・ごはん	牛乳・ポテトチップ	普通牛乳/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/ベーコン	車糖 上白糖/調合油/無発酵バター 有塩/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/生しいたけ/にんじん 根 皮つき 生/アスパラガス 若茎 生/オクラ 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/カットわかめ/バナナ 生	こいくちしょうゆ/食塩/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/固形ブイヨン	451 17.7 20
18	火	麦茶・せんべい	☆世界の料理ブルコギ・マカロニサラダ・わかめスープ・オレンジ・ごはん	牛乳・クラッカー・チーズ	ぶた こま切れ/ロースハム/普通牛乳/プロセスチーズ	はちみつ/ごま油/サラダ油/じゃがいもでん粉/マカロニ/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/にら 葉 生/きゅうり 果実 生/カットわかめ/根深ねぎ 葉 軟白 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ/こしょう 白粉/にんにく おろし/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/精製塩 家庭用	531 21.2 22.7
19	水	牛乳	鯖の照り焼き・かぼちゃのサラダ・みそ汁(わかめ・長葱)・メロン・ごはん	牛乳・カスタードプリン	普通牛乳/ますのすけ 焼き/いかなご 煮干し/鶏卵 全卵 生/鶏卵 卵黄 生	車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/日本かぼちゃ 果実 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/カットわかめ/根深ねぎ 葉 軟白 生/メロン 露地メロン 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	541 23.2 22.1
20	木	牛乳	チキンカレー・ゆでたまご・ツナサラダ・パイン缶・ごはん	コーンフレーク	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬フレーク 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/コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/トマト 果実 生/バインアップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース/フルドレッシング 分離液状	524 19.6 19.5
21	金	牛乳	麻婆ナス・トマト・すまし汁(ほうれん草・花麩)・みかん缶・ごはん	牛乳・ゼリー・ごまめ	普通牛乳/豚ひき肉 生/いかなご 煮干し/かたくちいわし 煮干し	サラダ油(揚げ用)/ごま油/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米	なす 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/トマト 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/乾しいたけ 乾/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/精製塩 家庭用	455 20.6 16.7
24	月	麦茶・せんべい	ミートローフ・小魚入りお浸し・味噌汁(いんげん・豆腐)・バナナ・ごはん	牛乳・お麩ラスク	豚ひき肉 生/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/しらす 生/かつお 加工品 削り節/木綿豆腐/いかなご 煮干し	パン粉 乾燥/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	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/グリーンピース 冷凍/ほうれんそう 葉 通年平均 生/さやいんげん 若ざや 生/バナナ 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	402 20.4 14.8

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06月01日(土)～ 令和6年06月30日(日)

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)
25	火	牛乳	ほんべんフライ・ひじき含め煮・味噌汁(なす・たまねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ゆでとうもろこし	普通牛乳/ほんべん/プロセスチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/ごま油/車糖 三温糖/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/なす 果実 生/たまねぎ りん茎 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/スイートコーン 未熟種子 生	中濃ソース/こいくちしょうゆ/かつおだし 荒節/米みそ 淡色辛みそ	543 22.1 22.1
26	水	牛乳	肉じゃが・きゅうりの甘酢・ウインナー・小女子佃煮・みそ汁(わかめ・長葱)・みかん缶・ごはん	牛乳・せんべい	普通牛乳/豚ひき肉 生/しらす干し 微乾燥品/ウインナーソーセージ/いかなご つくだ煮/いかなご 煮干し	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/車糖 上白糖/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/きゅうり 果実 生/キャベツ 結球葉 生/カットわかめ/根深ねぎ 葉 軟白 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/トマトケチャップ/米みそ 淡色辛みそ	474 20.2 18.8
27	木	牛乳	一口カツ・コールスローサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・すいか・ごはん	牛乳・ウエハース・ごまめ	普通牛乳/ぶた肉/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し/かたくちいわし 煮干し	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	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/ほうれん草 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/すいか 赤肉種 生	中濃ソース/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	541 26.7 22.3
28	金	麦茶・せんべい	野菜入り豆腐団子・マカロニのケチャップ和え・味噌汁(玉葱・しめじ)・パイン缶・ごはん	牛乳・あじさいヨーグルト	木綿豆腐/まぐろ 缶詰 油漬 フレク 初付/鶏卵 全卵 生/ベーコン/パルメザン チーズ/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいもでん粉/ごま 白り/調合油/車糖 上白糖/マカロニ/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじん 根 皮つき 生/グリーンピース 冷凍/スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル/たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/ぶなしめじ 生/パイナップル 缶詰/グレープフルーツ 濃縮還元ジュース/てんぐさ 寒天	食塩/こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/米みそ 淡色辛みそ	451 16.9 15.9

	各食品群の 目標摂取量の 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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			503	21.9	19.5	64.5	823	821	320	2.1	348	0.32	0.47	29	4.0	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			95.8	91.3	121.9	92.1	0.0	174.7	128.0	84.0	165.7	106.7	138.2	131.8	222.2	142.9

☆ 今月の世界の料理 ～ 韓国 ～

・6月18日 プルコギ

韓国料理の中でもポピュラーな肉料理。韓国語で『プル』は火を、『コギ』は肉を意味します。日本では肉を焼く料理と言えば焼き肉が頭に浮かびますが、プルコギは、焼き肉とすき焼きの中間のような料理です。甘いタレを使った味付けが日本人の味覚によく合い、日本でも広く知られるようになりました。牛肉を使うのが一般的ですが、本場である韓国では豚肉や鶏肉など、様々なバリエーションがあります。



※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。