

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歳以上児
 期 間： 令和6年07月01日(月) ～ 令和6年07月31日(水)

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	月		八宝菜・シュウマイ2個・わかめスープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ドーナッツ(市販)	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/普通牛乳	サラダ油/じゃがいもでん粉/しゅうまいの皮/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/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/固形ブイヨン/精製塩 家庭用	725 32.2 30.2
2	火		鯖の照り焼き・ほうれん草のナムル・コーンクリームスープ・みかん缶・ごはん	牛乳・枝豆・せんべい	ますのすけ 焼き/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま油/ごま/じゃがいもでん粉/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/ブラックマッペもやし 生/スイートコーン 缶詰 ホルカースタイル/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/パセリ 葉 生/温州みかん 缶詰 果肉/えだまめ 生	こいくちしょうゆ/食塩/精製塩 家庭用	561 28 20.6
3	水		どんちゃん焼き・キャベツの昆布和え・味噌汁(ジャガイモ・玉ねぎ)・パイン缶・ごはん	牛乳・ヨーグルト・ごまめ	大型豚肉 ロース 脂身つき 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト 脱脂加糖/かたくちいわし 煮干し	調合油/ごま/じゃがいも 塊茎 生/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/塩昆布/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	537 30.7 16.7
4	木		キーマカレー・ゆでたまご・ツナサラダ・福神漬・ヨーグルト・ごはん	牛乳・ブルーベリージャムサンド	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 初作/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/グリンピース 冷凍/レタス 土耕栽培 結球葉 生/きゅうり 果実 生/だいこん 福神漬/ブルーベリー ジャム	カレー粉/トマト ビューレー/ウスターソース/食塩/マヨネーズ 全卵型	695 30.1 29.6
5	金		☆七夕 冷やし中華・鶏のソテー・メロン・ごはん	牛乳・七夕ゼリー	ロースハム/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 もも皮つき 生/普通牛乳/ゼラチン	蒸し中華麺/調合油/車糖 上白糖/ごま油/薄力粉 1等/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/トマト 果実 生/メロン 露地メロン 緑肉種 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/もも 缶詰 白肉種 果肉	こいくちしょうゆ/米酢/だし汁/塩・こしょう	605 25.5 22.6
8	月		松風焼き・かぼちゃの含め煮・すまし汁(かにあし・みつば)・オレンジ・ごはん	牛乳・クラッカー・バナナ	鶏ひき肉 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/普通牛乳	車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/ごま いら/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/日本かぼちゃ 果実 生/根みつば 葉 生/ネーブル 砂じょう 生/バナナ 生	こいくちしょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ/だし汁/食塩	534 22.5 17.3
9	火		魚の香り焼き・レバーの胡麻和え・かぼちゃのサラダ・味噌汁(なす・油揚)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・せんべい・ごまめ	まあじ 皮付 生/鶏副生物 肝臓 生/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	じゃがいもでん粉/調合油/車糖 上白糖/ごま いら/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/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/ブラックマッペもやし 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	515 30.5 18.4
10	水		えびのかき揚げ・酢の物・うずら豆煮・味噌汁(なす・たまねぎ)・パイン缶・ごはん	牛乳・シュガートースト	しばえび 生/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/いんげんまめうずら豆/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン/無発酵バター 有塩バター	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 ホルカースタイル/パセリ 葉 生/きゅうり 果実 生/カットわかめ/なす 果実 生/パインアップル 缶詰	こいくちしょうゆ/米酢/精製塩 家庭用/米みそ 淡色 辛みそ	760 22.5 33.5
11	木		ピザバーグ・かみかみサラダ・コンソメスープ(玉ねぎ・キャベツ・コーン)・バナナ・ごはん	牛乳・カスタードプリン・チーズ	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/脱脂粉乳/プロセスチーズ/全粒 国産 黄大豆 ゆで/かに風味かまぼこ/ベーコン/普通牛乳/鶏卵 黄 生	パン粉 乾燥/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/赤ピーマン 果実 生/青ピーマン 果実 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/スイートコーン 缶詰 ホルカースタイル/バナナ 生	精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/塩・こしょう/サザンアイランドレッシング/固形ブイヨン	670 29 28.1

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歳以上児
 期 間： 令和6年07月01日(月) ～ 令和6年07月31日(水)

管理者	園 長	責任者	

日	曜	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)
12	金		カレー・ゆでたまご・いんげん胡麻あえ・福神漬け・ごはん	牛乳・カステラ	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/車糖 上白糖/すりごま/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/さやいんげん 若ざや 生/だいこん 福神漬	カレー粉/中濃ソース/こいくちしょうゆ	569 19.4 16.5
16	火		ささ身の中華風てんぷら・マカロニサラダ・味噌汁(麩・小松菜)・すいか・ごはん	牛乳・フルーツゼリー・チーズ	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/プロセスチーズ	薄力粉 1等/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/マカロニ/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/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/こまつな 葉 生/すいか 赤肉種 生/てんぐさ 寒天/温州みかん 缶詰 果肉/パイナップル 缶詰	食塩/こしょう 黒粉/こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 淡色辛みそ	594 27.8 23.3
17	水		麻婆豆腐・中華風サラダ・にら玉スープ・ヨーグルト・ごはん	牛乳・ビスケット	豚ひき肉 生/木綿豆腐/ロースハム/鶏卵 全卵 生/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳	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/にら 葉 生		557 23.6 19.7
18	木		魚のさつま揚げ・酢味噌和え・すまし汁(ほうれん草・花麩)・すいか・ごはん	牛乳・きなこバナナ	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/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 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/すいか 赤肉種 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	554 24.2 15.4
19	金		なすミートスパゲティ・小魚入りお浸し・コーン卵スープ・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ヨーグルト・ごまめ	豚ひき肉 生/乳肥牛肉 もも 脂身つき 生/バルメザンチーズ/しらす 生/かつお 加工品 削り節/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	マカロニ・スパゲッティ 乾/サラダ油(揚げ用)/薄力粉 1等/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	なす 果実 生/たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/にんにく りん茎 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/パセリ 葉 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	トマトケチャップ/トマトピューレー/ウスターソース/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン	713 34.6 18.8
22	月		ミートローフ・即席漬け・味噌汁(もやし・油揚)・みかん缶・ごはん	牛乳・ゆでとうもろこし	豚ひき肉 生/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/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/にんじん 根 皮つき 生/スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/グリーンピース 冷凍/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/ブラックマッペもやし 生/温州みかん 缶詰 果肉/スイートコーン 未熟種子 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/食塩/米みそ 淡色辛みそ	490 23.7 17.1
23	火		鮭の和風ムニエル・トマト・ゆで野菜(もやしと青菜)・みそ汁(豆腐/わかめ)・オレンジ・ごはん	牛乳・食べっこ動物ビスケット・ごまめ	ぎんざげ 養殖 生/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	薄力粉 1等/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	レモン 全果 生/トマト 果実 生/ブラックマッペもやし 生/こまつな 葉 生/カットわかめ/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/食塩/米みそ 淡色辛みそ	509 30.6 17.8
24	水		チキンカレー・ゆでたまご・コールスローサラダ・福神漬け・パイナップル・ごはん	りんごジュース・プリアメリカンドッグ	若鶏肉 もも 皮つき 生/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/ロースハム/ウインナーソーセージ/普通牛乳	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/プレミックス粉 ホットケーキ用/調合油/サラダ油(揚げ用)	たまねぎ りん茎 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/スイートコーン 缶詰 ホルネスタイル/だいこん 福神漬/パイナップル 生/りんご 50%果汁入飲料	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型/トマトケチャップ	654 16.9 28.7
25	木		冷麦・とりそばろ・もやしとハムとにんじんのナムル・みかん缶・ごはん	牛乳・コーンフレーク	うずら卵 全卵 生/油揚げ 生/鶏ひき肉 生/ロースハム/普通牛乳	干ひやむぎ/車糖 上白糖/ごま油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	にんじん 根 皮つき 生/さやいんげん 若ざや 生/しょうが 根茎 生/ブラックマッペもやし 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/だし汁/精製塩 家庭用/鶏がらだし	644 26.2 19.3

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歳以上児
 期間： 令和6年07月01日(月)～令和6年07月31日(水)

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)
26	金		★世界の料理 ケーニヒスベル ガー・クロプセ・ 若布サラダ・味噌 汁(ジャガイモ・ 玉ねぎ)・キウイ フルーツ・ごはん	牛乳・ゼリー・ チーズ	豚ひき肉 生/脱脂粉 乳/鶏卵 全卵 生/ク リーム 植物性脂肪/ いかなご 煮干し/普 通牛乳/プロセスチー ズ	無発酵バター 有塩バ ター/サラダ油/薄力 粉 1等/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/レモン 全果 生/ レモン 果汁 生/カッ トわかめ/きゅうり 果実 生/スイートン 缶 詰 ホルモンフリー/キウ イフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょ う/固形ブ イヨン/和 風ドレッシング/ク イ ノイム/ 米みそ 淡色 辛みそ	648 28 27.3
29	月		ウィンナーシュ ニツェル・切干 大根の煮付け・味 噌汁(なめこ・ 葱)・すいか・ご はん	牛乳・ウエハー ス・ごまめ	若鶏肉 ささ身 生/鶏 卵 全卵 生/さつま揚 げ/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	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/ごま 油/水稲穀粒 精白米 うるち米	だいこん 切干しだい こん 乾/にんじん 根 皮つき 生/ほうれん そう 葉 通年平均 生 /根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/すい か 赤肉種 生	塩・こしょ う/こいく ちしょうゆ /米みそ 淡 色辛みそ	584 33.8 15.4
30	火		八宝菜・シュウマ イ2個・豆腐・椎 茸・葱のスープ・ みかん缶・ごはん	牛乳・枝豆・チー ズ	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/木綿豆腐/普通牛 乳/プロセスチー ズ	サラダ油/じゃがいも でん粉/しゅうまいの 皮/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/乾 しいたけ 乾/温州み かん 缶詰 果肉/えだ まめ 生	鶏がらだし /こいくち しょうゆ/ 食塩/塩・ こしょう/ 固形ブイ ヨン	655 39.2 27.9
31	水		鶏肉のマヨチーズ 焼き・トマト・す まし汁(ほうれん 草・花麩)・メロ ン・ごはん	牛乳・ビスケット	若鶏肉 もも 皮つき 生/プロセスチー ズ/いかなご 煮干し/普 通牛乳	焼きふ 釜焼きふ/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/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	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/精製 塩 家庭用	529 20.7 25.4

	目各 標食 品取 群量 の	(平均 使用 取量)	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			604	27.2	22.3	79.4	1,027	910	336	2.9	328	0.41	0.49	34	4.5	2.5
栄養素別摂取目標			340	24.0	17.0	90.0	0	580	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充足率			177.6	113.3	131.2	88.2	0.0	156.9	115.9	103.6	142.6	120.6	122.5	130.8	118.4	156.3

☆ 今月の世界の料理 ～ドイツ～

・7月26日 ケーニヒスベルガー・クロプセ
 (肉団子のホワイトソースがけ)

名前の「ケーニヒスベルク」は、かつて東プロセインの中心であり、今はロシアにあるカーニングラードと呼ばれている都市のこと。クロプセは団子という意味。この地域の料理が今でもドイツで親しまれています。肉団子にアンチョビを入れ、ホワイトソースはケッパーの風味と酸味で大人なご馳走ソースでいただきます。園では、いつもの肉団子をホワイトソースで絡め、ドイツの郷土料理の雰囲気味わいます。ご家庭で作る際には、是非アンチョビやケッパーで本場の味をお楽しみ下さい。

