

# 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08月01日(木) ～ 令和6年08月31日(土)

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	木		すずき (白身魚)の香揚げ・酢味噌和え・味噌汁(ジャガイモ・玉ねぎ)・オレンジ・ごはん	牛乳・ゼリー	すずき 生/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/調合油/車糖 上白糖/ごま油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	あおのり 素干し/きゅうり 果実 生/カットわかめ/トマト 果実 生/たまねぎ りん茎 生/ネーブル 砂じょう 生	精製塩 家庭用/米酢/米みそ 淡色 辛みそ	500 24.8 13.2
2	金		冷やし中華・さば干物・キウイフルーツ・ごはん	コーンフレーク	ロースハム/鶏卵 全卵 生/さば 加工品 開き干し/普通牛乳	蒸し中華麺/調合油/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	きゅうり 果実 生/トマト 果実 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/米酢/だし 汁	608 23.2 25.2
5	月		ハンバーグ・酢の物・みそ汁(豆腐/わかめ)・すいか・ごはん	牛乳・ヨーグルト	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/バルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト 脱脂加糖	パン粉 乾燥/サラダ油/車糖 上白糖/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/きゅうり 果実 生/カットわかめ /すいか 赤肉種 生	塩・こしょう/トマト ケチャップ/米酢/こいくち しょうゆ/米みそ 淡色 辛みそ	567 30.4 18.7
6	火		鶏肉の胡麻味噌焼き・春雨のマヨネーズサラ・すまし汁(麩・小松菜)・ぶどう・ごはん	牛乳・スキムきなご飴・せんべい	若鶏肉 もも 皮つき 生/ロースハム/普通牛乳/脱脂粉乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	車糖 三温糖/すりごま/ごま油/はるさめ 普通はるさめ 乾/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/こまつな 葉 生 /ぶどう 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵 型/食塩/煮干しだし/精製塩 家庭用	545 20.3 23.1
7	水		春巻き(市販品可)・納豆和え・すまし汁(冬瓜・挽肉)・すいか・ごはん	牛乳・フルーツカクテル	豚ひき肉 生/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/普通牛乳	はるまきの皮/はるさめ 普通はるさめ 乾/ごま油/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/薄力粉 1等/水稲穀粒 精白米 うるち米	乾しいたけ 乾/たけのこ 水煮詰/にら 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラック マツメやし 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/とうがん 果実 生/すいか 赤肉種 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/精製塩 家庭用/だし 汁	543 19.5 18.8
8	木		サバの味噌煮・中華風サラダ・すまし汁(かにあし・みつば)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ブチアメリカドッグ	ますのすけ 焼き/ロースハム/かに風味かまぼこ/普通牛乳/ウインナーソーセージ/鶏卵 全卵 生	車糖 三温糖/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/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)	キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/根みつば 葉 生/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/米酢/だし 汁/食塩/トマトケチャップ	579 22.5 25.8
9	金		スパゲティナポリタン・ししゃもの唐揚げ・味噌汁(なす・たまねぎ)・みかん缶・ごはん	牛乳・ビスケット	ベーコン/バルメザンチーズ/冷ししゃも/いかなご 煮干し/普通牛乳	スパゲッティ/サラダ油/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/なす 果実 生/温州みかん 缶詰 果肉	トマトケチャップ/塩・こしょう/米みそ 淡色 辛みそ	586 19.8 21.9
13	火		麻婆豆腐・シューマイ2個・中華スープ(にら卵)・すいか・ごはん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	車糖 上白糖/ごま油/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	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/にんじん 根 皮つき 生/にら 葉 生/すいか 赤肉種 生	米みそ 淡色 辛みそ/こいくち しょうゆ/鶏がらだし/塩・こしょう/食塩/こしょう 黒粉	612 27.9 22.1
14	水		コーンロッケ・せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)・みそ汁(豆腐/わかめ)・オレンジ・ごはん	麦茶・フルーツヨーグルト	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/木綿豆腐/いかなご 煮干し/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいも 塊茎 生/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	スイートコーン 缶詰 果肉/たまねぎ りん茎 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/カットわかめ/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	和風ドレッシング/ケチャップ/オイル/米みそ 淡色 辛みそ	495 17.3 16.4

# 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08月01日(木) ～ 令和6年08月31日(土)

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)
15	木		鮭の塩焼き・五目金平・みそ汁(わかめ・長葱)・すいか・ごはん	牛乳・クラッカー・チーズ	ぎんざけ 養殖 生/油揚げ 生/ぶたこま切れ/いかなご 煮干し/普通牛乳/プロセスチーズ	板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/カットわかめ/根深ねぎ 葉 軟白 生/すいか 赤肉種 生	食塩/こいくちしょうゆ/ゆ/米みそ 淡色辛みそ	590 29.4 22.9
16	金		擬製豆腐・キャベツの昆布和え・味噌汁(わかめ・たまねぎ)・みかん 缶・ごはん	牛乳・ゆでとうもろこし	木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	車糖 上白糖/調合油/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/キャベツ 結球葉 生/塩昆布/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/スイートコーン 未熟 種子 生	こいくちしょうゆ/食塩/米みそ 淡色辛みそ	466 21.5 13.4
19	月		チキンカツ・トマト・いんげんの胡麻酢和え・コーン卵スープ・すいか・ごはん	牛乳・カスタードプリン	若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/焼き竹輪/普通牛乳/鶏卵 卵黄 生	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/ごま/車糖 上白糖/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	トマト 果実 生/さやいんげん 若さや 生/にんじん 根 皮つき 生/スイートコーン 缶詰 ホーロー/パセリ 葉 生/すいか 赤肉種 生	塩・こしょう/米酢/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン	726 24.3 28.9
20	火		カレー・福神漬け・ゆでたまご・コールスローサラダ・ぶどう・ごはん	牛乳・バナナ・ビスケット	ぶたこま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/ロースハム/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	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 福神漬/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホーロー/ぶどう 生/バナナ 生	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	610 19.2 24.5
21	水		キャベツと豚肉のみそ炒め・オクラおかか和え・豆腐くず汁・梨・ごはん	牛乳・ジャムサンド	大型豚肉 肩ロース 脂身つき 生/かつお 加工品 削り節/鶏卵 全卵 生/豆腐/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	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/食パン	キャベツ 結球葉 生/赤ピーマン 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじくりん茎 生/しょうが 根茎 生/オクラ 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/日本なし 生/いちご ジャム 低糖度	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	498 20.7 16.7
22	木		★世界の料理 鶏のソテー・インゲンのおかか和え・かき卵汁・とうきびごはん・ぶどう	牛乳・ごまめ・せんべい	若鶏肉 もも 皮つき 生/かつお 加工品 削り節/鶏卵 全卵 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/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/とうもろこし 玄穀 黄色種/無発酵バター 有塩バター	さやいんげん 若さや 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ぶどう 生	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/食塩	455 26.9 18.3
23	金		田舎うどん・レバーの胡麻和え・若布胡瓜マツのドレッシング・パイ 缶・ごはん	牛乳・フルーツヨーグルト	かに風味かまぼこ/油揚げ 生/鶏副生物 肝臓 生/普通牛乳/ヨーグルト 全脂無糖	干しうどん 乾/車糖 三温糖/車糖 上白糖/ごま いら/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	きゅうり 果実 生/しょうが 根茎 生/カットわかめ/スイートコーン 缶詰 ホーロー/パインアップ 缶詰/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生	だし汁/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/フレンチドレッシング 分離液状	547 21.5 13.1
26	月		アジフライ・野菜炒め(コーン・キャベツ)・味噌汁(いんげん・豆腐)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・抹茶ミルクデザート	まあじ 皮付 生/鶏卵 全卵 生/ベーコン/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳/脱脂粉乳/あずき ゆで小豆缶詰	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/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/車糖 上白糖	スイートコーン 缶詰 ホーロー/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 若さや 生/キウイフルーツ 緑肉種 生/てんぐさ 寒天	塩・こしょう/中濃ソース/こいくちしょうゆ/米みそ 淡色辛みそ	748 40.6 24
27	火		★どうめん給食 冷麦・ししゃも唐揚げ・こぶ佃煮・中華スープ(にら卵)・ぶどう・ごはん	牛乳・コーンフレーク	うずら卵 全卵 生/油揚げ 生/冷ししゃも/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	干ひやむぎ/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/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 若さや 生/昆布つくだ米 うるち米/ぶどう 生	こいくちしょうゆ/だし汁/塩・こしょう/鶏がらだし/食塩/こしょう 黒粉	685 27.2 22.7

# 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： 3歳以上児  
 期間： 令和6年08月01日(木)～令和6年08月31日(土)

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	水	鶏のから揚げ・ごま風・マカロニサラダ・味噌汁(なめこ・葱)・梨・ごはん	牛乳・カスタードプリン	若鶏肉 もも 皮つき生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳/鶏卵 卵黄 生	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/車糖 上白糖	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/根深ねぎ 葉 軟白 生/なめこ 生/日本なし 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	642 24.5 27.8
29	木	どんちゃん焼き・トマト・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・ヨーグルト・ごはん	牛乳・カステラ	大型豚肉 ロース 脂身つき 生/はんぺん/いかなご 煮干し/ヨーグルト 脱脂加糖/普通牛乳	調合油/ごま/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/トマト 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生	こいくち しょうゆ/食塩	569 23.9 17.6
30	金	さけのマネズ 焼き・トマト・すいとん汁・パイナップル・ごはん	牛乳・フランクフルト	ぎんざけ 養殖 生/若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	無発酵バター 有塩バター/さといも 球茎 生/薄力粉 1等/もち米) 白玉粉/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 ホルカーネスタイル/トマト 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/乾しいたけ 乾/だいこん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/パイナップル 缶詰	食塩/こしょう 黒粉/マヨネーズ 全卵型/だし汁/こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/トマト ケチャップ	658 26.9 30.8

	各食品群の 目録 g	平均 摂取 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			577	24.2	21.0	78.6	918	885	291	2.9	344	0.37	0.50	39	5.3	2.2
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			169.7	100.8	123.5	87.3	0.0	152.6	100.3	103.6	149.6	108.8	125.0	150.0	139.5	137.5

## ☆今月の世界の料理 郷土料理 ～宮崎県～ ・8月22日 鶏ソテー

鶏肉の消費量No1の宮崎県。宮崎では古くから、お正月や祝い事の際に鶏肉が振舞われていることが多く、鶏肉を食べる風習がありました。

また、養鶏も盛んなことも鶏肉消費の多さに繋がっています。

今月はそんな宮崎にちなんで、鶏ソテーです。ソテーとは、肉や魚野菜などをフライパンやソテーパンで炒める調理方法の事。ソテーはフランス語で「飛び跳ねる」という意味で、フライパンで炒める時に食材が飛び跳ねるように見えたことから、その名が付けられました。こんがりと焼けたパリパリの皮がおいしい鶏ソテー。

ぜひご家庭でも調理してみてください！

※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。

