

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		すずき 生/鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/いかなご 煮干し	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	364 19.1 8.5
2	金		冷やし中華・さば干物・キウイフルーツ・ごはん		ロースハム/鶏卵 全卵 生/さば 加工品 開き干し	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	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	459 17 19.2
5	月		ハンバーグ・酢の物・みそ汁(豆腐/わかめ)・すいか・ごはん		豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/いかなご 煮干し	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	429 22.1 13.9
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		若鶏肉 もも 皮つき 生/ロースハム	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	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	421 14.2 17.5
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		豚ひき肉 生/糸引き 納豆/しらす干し 微乾燥品	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 水煮缶詰/にら 葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ブラック マップもやし 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	こいくち しょうゆ/精製塩 家庭用/だし 汁	434 15.1 14.2
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		ますのすけ 焼き/ロースハム/かに風味かまぼこ	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	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	361 15.7 10
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		ベーコン/パルメザンチーズ/冷ししゃも/いかなご 煮干し	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	462 15.2 14.5
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		豚ひき肉 生/木綿豆腐/鶏卵 全卵 生	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	476 22.2 17.4
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		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/木綿豆腐/いかなご 煮干し	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	和風ドレッシング/ライオン/米みそ 淡色 辛みそ	412 13.5 13.4



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： 1号認定児

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		ぎんざげ 養殖 生/油揚げ 生/ぶたこま切れ/いかなご 煮干し	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/米みそ 淡色辛みそ	398 20.7 11
16	金		擬製豆腐・キャベツの昆布和え・味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)・みかん 缶・ごはん		木綿豆腐/鶏卵 全卵 生/鶏ひき肉 生/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	ほうれんそう 葉 通年平均 生/生いたけ/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	こいくちしょうゆ/食塩/米みそ 淡色辛みそ	331 15 7.6
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		若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/焼き竹輪	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 若ざや 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/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	512 16.6 19.7
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/ロースハム	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 ホルカーネスタイル/ぶどう 生	カレー粉/中濃ソース/マヨネーズ 全卵型	458 14.3 17
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		大型豚肉 肩ロース 脂身つき 生/かつお 加工品 削り節/絹ごし豆腐/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	キャベツ 結球葉 生/赤ピーマン 果実 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんにく 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	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/だし汁/食塩	352 14.8 11.3
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		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	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 若ざや 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	337 16.1 12.7
23	金		田舎うどん・レバーの胡麻和え・若布胡瓜コンのドレッシング・バイロン缶・ごはん		かに風味かまぼこ/油揚げ 生/鶏副生物 肝臓 生	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 ホルカーネスタイル/バイロン缶 缶詰	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	392 13.7 5.5
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		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	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	スイートコーン 缶詰 ホルカーネスタイル/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/生いたけ/さやいんげん 若ざや 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	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	449 17.2 16
27	火		☆ぞうめん給食 冷麦・ししゃもの唐揚げ・こぶ佃煮・中華スープ(にら卵)・ぶどう・ごはん		うずら卵 全卵 生/油揚げ 生/冷ししゃも/鶏卵 全卵 生	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	にんじん 根 皮つき 生/さやいんげん 若ざや 生/昆布つくだ煮/にら 葉 生/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	463 17 12.1

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： 1号認定児
 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		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	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	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	428 16.8 18.6
29	木		とんちゃん焼き・トマト・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・ヨーグルト・ごはん		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	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	371 17.1 11
30	金		さけのマヨネーズ 焼き・トマト・すいとん汁・パイ 缶・ごはん		ぎんざげ 養殖 生/若鶏肉 もも 皮つき生/いかなご 煮干し	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/秋刀魚/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/ハイアプル 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	432 16.4 13.8

	目 各 標 食 品 群 取 量 の	(平均 純使用 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		
	g	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
合 計			415	16.6	13.5	58.9	787	536	99	2.0	246	0.27	0.21	25	3.4	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～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。

