

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	牛乳	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	普通牛乳/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	457 22.9 14.1
2	金	牛乳	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	普通牛乳/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/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	545 21.7 23.8
5	月	麦茶・せんべい	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/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/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	468 24.7 15.3
6	火	牛乳	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・スキムキナーゴ・せんべい	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/ロースハム/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	496 19.2 21.8
7	水	牛乳	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	普通牛乳/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/ブラックマツペもやし 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/温州みかん 缶詰 果肉/ハイアプル 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	492 19 18.7
8	木	牛乳	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	普通牛乳/ますのすけ 焼き/ロースハム/かに風味かまぼこ/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	523 21.2 24.2
9	金	麦茶・せんべい	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/パルメザンチーズ/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	480 16.3 17.7
13	火	牛乳	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	普通牛乳/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 生/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	549 25.5 21.3
14	水	牛乳	コーンコロケ・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	普通牛乳/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 赤肉種/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/ハイアプル 缶詰	和風ドレッシング/オイル/米みそ 淡色辛みそ	455 17.1 16.7

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歳未満児

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	牛乳・ビスケット	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	普通牛乳/ぎんざけ 養殖 生/油揚げ 生/ぶた こま切れ/いかなご 煮干し/ブロセスチーズ	板こんにゃく 精粉 こんにゃく/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	570 27.2 24.1
16	金	牛乳	揚げ豆腐・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	牛乳・ゆでとうもろこし	普通牛乳/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/米みそ 淡色辛みそ	436 20.5 14.2
19	月	牛乳	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	普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/鶏卵 全卵 生/焼き竹輪/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 若ざや 生/にんじん 根 皮つき 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル/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	638 22.8 26.7
20	火	牛乳	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	普通牛乳/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 ホルカネスタイル/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	547 18.5 22.7
21	水	牛乳	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	普通牛乳/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/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/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	457 19.5 16.7
22	木	牛乳	★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	普通牛乳/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/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	423 24.8 18.2
23	金	牛乳	田舎うどん・レパールの胡麻和え・若布胡瓜コンのドレッシング・パイ 缶・ごはん	牛乳・フルーツヨーグルト	普通牛乳/かに風味 かまぼこ/油揚げ 生/鶏副生物 肝臓 生/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 いり/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 ホルカネスタイル/パインアップル 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	496 20.2 14
26	月	麦茶・せんべい	アジフライ・野菜炒め(コーン・キャベ)・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	あまじ 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 ゆで大豆缶詰	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 ホルカネスタイル/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/生しいたけ/さやいんげん 若ざや 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	611 32.5 19.4
27	火	牛乳	★どうめん給食 冷麦・ししゃもの唐揚げ・こぼ佃煮・中華スープ(にら卵)・ぶどう・ごはん	牛乳・コーンフレーク	普通牛乳/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/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/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	606 24.7 21.7
28	水	牛乳	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	普通牛乳/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/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	569 22.6 25.7

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歳未満児
 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)
29 木	牛乳	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	牛乳・カステラ	普通牛乳/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	515 22.6 17.5
30 金	牛乳	さけのマヨネーズ 焼き・トマト・すいとん汁・パイ 缶・ごはん	牛乳・フランクフルト	普通牛乳/ぎんざけ 養殖 生/若鶏肉 もも 皮つき 生/いかなご 煮干し/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/初芽イモ/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/パインアップル 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	585 24.9 28.1

	目 各 標 食 撰 品 取 群 量 の	(平均 純使 用量 g)	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			516	22.1	19.9	67.0	768	831	324	2.2	305	0.31	0.51	32	4.3	1.9
栄養素別摂取目標			490	24.0	16.0	70.0	0	470	250	2.5	210	0.30	0.34	22	1.8	1.4
充足率			105.3	92.1	124.4	95.7	0.0	176.8	129.6	88.0	145.2	103.3	150.0	145.5	238.9	135.7

☆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。

