









7月 予定献立表



日	主 食		副 菜		デザート	飲み物
	メニュー	材 料	メニュー	材 料		
3 (月)	皿うどん	チャーメン、豚肉、高野豆腐、キャベツ、酒 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、片栗粉	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム、塩、コショウ、マヨネーズ	バナナ	牛乳
18 (火)		濃厚醤油、キャノーラ油、オイスターソース	かきたまスープ	卵、木綿豆腐、玉ねぎ、トマト、えのき、塩、コショウ、薄口醤油、中華あじ、チンゲン菜		
4 (火)	ミートライス	米、牛・豚ミンチ、高野豆腐、南瓜、しめじ、玉ねぎ、人参 切り、塩、コショウ、マヨネーズ、トマト、オリーブ油、片栗粉	ハワイアンサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン、パイン缶、オリーブ油、塩、コショウ、米酢、三温糖	オレンジ	100% りんご ジュース
19 (水)		ケチャップ、三温糖、にんにく、赤ワイン、濃口醤油	ポテトスープ	じゃが芋、木綿豆腐、大根、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油、小松菜		
5 (水)	ごはん		鶏のレモン味噌焼き	鶏肉、酒、白みそ、濃口醤油、三温糖、生姜、レモン	キウイ	牛乳
20 (木)			切干大根のサラダ 塩豚汁	切干大根、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油 豚肉、木綿豆腐、じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、小ネギ、にんにく、もやし、かつお節、薄口醤油		
6 (木)	食パン	付) ブルーベリージャム 	豚ヒレのマーマレード焼き	豚ヒレ、濃口醤油、酒、みりん、マーマレード	鉄ヨーグルト	牛乳
21 (金)			さつま芋サラダ チャウダー	さつま芋、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、チーズ、マヨネーズ キャベツ、人参、玉ねぎ、カレー缶、えのき、パセリ、パイオン、豆乳、ウインナー		
7 (金)	ごはん		鶏の生姜焼き	鶏肉、生姜、濃口醤油、酒、三温糖、みりん、付) トマト	オレンジ	牛乳
24 (月)			ポテサラ けんちん汁	じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、コーン、ロースハム、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、えのき、しめじ、小松菜、出し昆布、濃口醤油		
10 (月)	にゅうめん	そうめん、鶏肉、白菜、人参、高野豆腐、塩、酒 かまぼこ、えのき、干椎茸、かつお節、ごま油	のりゴマサラダ	ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チーズ、ゴマドレッシング、きざみのり	バナナ	牛乳
25 (火)			濃厚・薄口醤油、みりん、三温糖、小ネギ	さつま芋きな粉和え		
11 (火)	ごはん		オムレツ	卵、ウインナー、高野豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャノーラ油、塩、コショウ、ケチャップ	キウイ	牛乳
26 (水)			炒り煮 はるさめ汁	鶏肉、干椎茸、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、濃口醤油、三温糖、酒、ごま油、グリーンピース 春雨、白菜、人参、かまぼこ、えのき、かつお節、小松菜、薄口醤油		
12 (水)	ごはん		魚ハンバーグ	白身すり身、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、パン粉、生姜、濃口醤油、酒、みりん、片栗粉	オレンジ	牛乳
27 (木)			ビーフンサラダ さつま汁	ビーフン、キャベツ、人参、コーン、ロースハム、マヨネーズ、オイスターソース さつま芋、鶏肉、白菜、人参、えのき、油揚げ、合わせ味噌、かつお節、小ネギ		
13 (木)	食パン		チキンカツ	鶏肉、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉、キャノーラ油、お好みソース	バナナ	牛乳
28 (金)			じゃが芋のトマト煮 きのこスープ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、トマト缶、ウインナー、コンソメ、濃口醤油、三温糖 もやし、ソフト豆腐、玉ねぎ、えのき、しめじ、まいたけ、コンソメ、小ネギ		
14 (金)	かしわごはん	米、濃口・薄口醤油、酒、みりん、塩 鶏肉、ごぼう、人参、干椎茸、グリーンピース	魚の梅酒焼き	白身魚、梅酒、濃口醤油、三温糖	オレンジ	牛乳
31 (月)			マカロニサラダ みそ汁	マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、塩、コショウ、ゴマドレッシング 南瓜、厚揚げ、大根、人参、えのき、合わせ味噌、出し昆布、小松菜		

区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	479	21.8	15.9	214	2.0	274	0.40	0.38	37	5	1.5
めばえ学園の 食事摂取基準値	478	15.5~23.9	10.6~15.9	209	2.0	165	0.26	0.30	20	3.0	1.3

※参考
1~2歳児は全体重の7割程度の分量が栄養相当量と考えられます。



※厚生労働省の定めた「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に基づいて、めばえ学園の給食での栄養目標量を設定しています。

食塩相当分（デザート及び飲み物を含む）は、給食栄養目標量の37%としています。また、たんぱく質はエネルギーの13~20%、脂質はエネルギーの20~30%に相当する量になります。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。
☆材料の都合により、献立を変更することがあります。