



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		
9 (火)	チキンカレー	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 カレールウ、にんにく、キャノーラ油	フレンチサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、みかん缶、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油	オレンジ	牛乳
22 (月)			高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐、濃口醤油、酒、三温糖、みりん、片栗粉、キャノーラ油		
10 (水)	皿うどん	チャーメン、豚肉、高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ もやし、ピーマン、鶏ガラの素、濃口醤油、片栗粉 人参、酒、キャノーラ油、粉、オイスターソース	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、人参、ウインナー、コーン、レーズン、塩、コショウ、マヨネーズ	バナナ	牛乳
23 (火)			かきたまスープ	卵、大根、えのぎ、コショウ、薄口醤油、中華だし、小松菜		
11 (木)	食パン (チョコクリーム)		鶏の生姜焼き	鶏肉、生姜、濃口醤油、酒、三温糖、みりん	りんご	牛乳
24 (水)			マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、マヨネーズ		
12 (金)	ごはん		けんちん汁	厚揚げ、大根、人参、えのぎ、しめじ、小ネギ、こんにゃく、出し昆布、濃口醤油	キウイ	牛乳
25 (木)			ブルコギ	牛肉、にんにく、濃口醤油、酒、はちみつ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、しめじ、小ネギ、ごま油、白ごま		
26 (金)	ごはん		さつま芋サラダ	さつま芋、人参、胡瓜、ロースハム、コーン、レーズン、チーズ、マヨネーズ	オレンジ	100% りんご ジュース
15 (月)			ミネストローネ	鶏肉、木綿豆腐、キャベツ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ、薄口醤油、鶏ガラの素		
16 (火)	にゅうめん	そうめん、鶏肉、高野豆腐、白菜、人参、かまぼこ えのぎ、干椎茸、かつお節、濃口醤油、薄口醤油 塩、酒、みりん、三温糖、小ネギ、ごま油	鮭の西京焼き	鮭、白みそ、酒、みりん	バナナ	牛乳
29 (月)			筑前煮	れんこん、ごぼう、人参、鶏肉、干椎茸、グリーンピース、濃口醤油、酒、三温糖、みりん		
17 (水)	ごはん		春雨汁	春雨、油揚げ、白菜、人参、かまぼこ、えのぎ、小ネギ、かつお節、薄口醤油	きなこ ヨーグルト	牛乳
30 (火)			のりごまサラダ	ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チーズ、マヨネーズ、焼きのり		
18 (木)	ごはん		ハンバーグ	牛・豚ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、卵、パン粉、塩、コショウ、酒、ケチャップ	ホットケーキ	100% りんご ジュース
食育Day			ひじきサラダ	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、チーズ、ゴマドレッシング		
19 (金)	食パン (チョコクリーム)		チキンスープ	キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、えのぎ、鶏ガラの素、薄口醤油、パセリ	りんご	牛乳
31 (水)			ヒレカツ	豚ヒレ、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉、キャノーラ油、中濃ソース		
			ナポリタンサラダ	スパゲティ、胡瓜、人参、コーン、ウインナー、ケチャップ、はちみつ		
			みそ汁	木綿豆腐、キャベツ、玉ねぎ、大根、カットわかめ、かつお節、合わせ味噌		
			魚のカレータルタル焼き	白身魚、酒、塩、コショウ、片栗粉、マヨネーズ、卵、木綿豆腐、カレー粉		
			春雨サラダ	春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、白ごま、ごま油		
			豚汁	豚肉、木綿豆腐、白菜、人参、もやし、こんにゃく、じゃが芋、かつお節、合わせ味噌、小ネギ		

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	484	21.7	17.1	214	2.0	230	0.34	0.35	28	4.6	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	483	15.7~24.2	10.7~16.1	212	2.0	162	0.26	0.30	19	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、給与栄養目標量の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。