



# 6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		
1 (木)	かしわうどん	茹うどん、鶏肉、高野豆腐、厚揚げ、白菜 えのき、人参、干椎茸、かつお節、塩、酒 濃口・薄口醤油、みりん、三温糖、小松菜	ツナサラダ	ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ	バナナ	牛乳
16 (金)			いももち	マッシュポテトの素、片栗粉、濃口醤油、三温糖、みりん、キャノーラ油		
2 (金)	ごはん		豚ヒレのごま味噌焼き	豚ヒレ、合わせ味噌、白ごま、三温糖、濃口醤油、酒	キウイ	牛乳
12 (月)			ジャーマンポテト	じゃが芋、人参、玉ねぎ、ウインナー、コーン、ピーマン、濃口醤油、塩、コショウ、キャノーラ油		
21 (水)			キツネ汁	油揚げ、鶏肉、白菜、大根、人参、こんにゃく、えのき、小松菜、薄口醤油、かつお節		
5 (月)	おかかごはん	米、白ごま、かつお節、濃口醤油	魚の梅照り焼き	白身魚、梅びしお、濃口醤油、酒、三温糖(付)トマト	ココアプリン	牛乳
20 (火)			春雨サラダ	春雨、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、卵、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油		
6 (火)	ごはん		松風焼き	鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、合わせ味噌、酒、濃口醤油、ごま油、片栗粉、白ごま	キウイ	牛乳
19 (月)			マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、マヨネーズ		
7 (水)	ドライカレー	米、牛・豚ミンチ、高野豆腐、しめじ、南瓜、人参 玉ねぎ、塩、ツナ、トマト缶、ケチャップ、加-ル 三温糖、オリーブ油、にんにく、赤ワイン、濃口醤油	ハワイアンサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、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	牛乳
22 (木)			豆腐スープ	木綿豆腐、大根、えのき、もやし、じゃが芋、小松菜、鶏ガラの素、薄口醤油		
30 (金)			鶏のバーベキュー焼き	鶏肉、ケチャップ、ソース、濃口醤油、三温糖、はちみつ、酒、塩、コショウ		
8 (木)	食パン	付) いちごジャム	のりゴマサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チーズ、ロースハム、ゴマドレッシング、きざみのり	バナナ	牛乳
23 (金)			豆乳スープ	もやし、南瓜、玉ねぎ、人参、ウインナー、えのき、かつお節、合わせ味噌、豆乳、パセリ		
9 (金)	ナポリタン うどん	茹うどん、豚肉、高野豆腐、トマト缶、人参 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、塩 オリーブ油、ケチャップ、ソース、三温糖	さつま芋サラダ	さつま芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン、チーズ、ロースハム、マヨネーズ	鉄ヨーグルト	牛乳
26 (月)			わかめスープ	カットわかめ、鶏肉、木綿豆腐、大根、えのき、薄口醤油、ごま油、小松菜		
13 (火)	ごはん		鶏のゴマ唐揚げ	鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、にんにく、生姜、白ごま、片栗粉、キャノーラ油	キウイ	100% りんご ジュース
29 (木)			人参サラダ	人参、キャベツ、胡瓜、レーズン、コーン、みかん缶、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油		
14 (水)	食パン		卵春巻き	春巻きの皮、卵、カニカマ、キャベツ、チーズ、マヨネーズ、キャノーラ油、ケチャップ	バナナ	牛乳
27 (火)			スパサラ	サラスパ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、ゴマドレッシング		
15 (木)	コーンご飯	米、酒、みりん、濃口・薄口醤油 ホールコーン缶、ツナ缶、ごま油、三温糖	魚のレモン焼き	鮭、濃口醤油、三温糖、みりん、酒、レモン	オレンジ	牛乳
28 (水)			切干大根のサラダ	切干大根、薄口醤油、胡瓜、人参、カニカマ、マヨネーズ、白ごま		
			さつま汁	さつま芋、木綿豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、こんにゃく、出し昆布、合わせ味噌、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	478	21.8	15.7	220	2.1	262	0.40	0.34	33	5.6	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	478	15.5~23.9	10.6~15.9	217	2.0	165	0.26	0.30	20	3.0	1.3

※参考  
1~2歳児は全体量の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。  
食料相当分(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。

