



## 8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 (火) ↓単独のみ 21 (月)	夏野菜カレー	米、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、トマト、なす 南瓜、えのき、にんにく、生姜、カレールウ キャノーラ油	フレンチサラダ  焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、みかん缶、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油  フライドポテト	オレンジ	牛乳
2 (水)  25 (金)	ごはん		チキン南蛮 人参サラダ 豆乳スープ	鶏ムネ肉、塩、酒、片栗粉、キャノーラ油、濃口醤油、みりん、米酢、三温糖、タルタルソース 人参、胡瓜、レーズン、コーン、ロースハム、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 キャベツ、人参、玉ねぎ、ウインナー、高野豆腐、じゃが芋、えのき、豆乳、コンソメ、パセリ	キウイ	牛乳
3 (木)  23 (水)	ごはん		魚のゴマ照り焼き スパサラ みそ汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、みりん、白ごま サラスパ、キャベツ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、マヨネーズ、濃口醤油 玉ねぎ、もやし、油揚げ、えのき、さつまいも、合わせ味噌、小松菜	鉄ヨーグルト	牛乳
4 (金)  24 (木)	肉みそうどん	茹うどん、豚ミンチ、高野豆腐、しめじ、なす、酒 ピーマン、玉ねぎ、にんにく、生姜、合わせ味噌 三温糖、みりん、濃口醤油、片栗粉、ゴマ油	南瓜サラダ  わかめスープ	南瓜、胡瓜、人参、レーズン、コーン、チーズ、ロースハム、マヨネーズ  カットわかめ、木綿豆腐、大根、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油、小松菜	バナナ	牛乳
7 (月)  29 (火)	ごはん		ホイコーロー さつま芋きな粉和え けんちん汁	キャベツ、ピーマン、人参、豚肉、にんにく、生姜、白ネギ、甜麺醬、みりん、三温糖、酒、ごま油、おろしソース、濃口醤油、片栗粉 さつま芋、オリーブ油、グラニュー糖、きな粉 大根、人参、えのき、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、濃口醤油、小松菜	オレンジ	100% りんご ジュース
8 (火)  28 (月)	ジュース	米、豚バラ肉、人参、干ひじき、干椎茸、酒 小ネギ、えのき、生姜、濃口醤油、みりん 三温糖、かつおだし	魚の磯部揚げ ナムル さつま汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、にんにく、生姜、片栗粉、青のり、キャノーラ油 塩昆布、キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、ごま油、米酢、三温糖、白ごま さつま芋、鶏肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、合わせ味噌、出し昆布、小松菜	バナナ ヨーグルト	牛乳
9 (水)  31 (木)	食パン	付) いちごジャム 	タンドリーチキン ツナサラダ ミネストローネ	鶏肉、鉄ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、濃口醤油、塩、コショウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ツナ缶、きざみのり、ゴマドレッシング トマト、じゃが芋、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、えのき、ウインナー、オリーブ油、薄口醤油	バナナ	牛乳
22 (火)  30 (水)	ごはん		野菜ハンバーグ ひじきサラダ もずくスープ	牛・豚ミンチ、高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、卵、パン粉、塩、コショウ、酒、ケチャップ 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 もずく、木綿豆腐、玉ねぎ、小松菜、えのき、薄口醤油、生姜、中華だし	キウイ	牛乳

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	491	21.8	15.6	221	2.3	241	0.33	0.34	37	4.9	1.1
めばえ学園の 食事摂取基準値	488	15.6~24.4	10.8~16.3	214	2.0	166	0.26	0.29	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。

昼食相当分（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。