



# 9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 (金)	ミートうどん	茹うどん、牛・豚ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、トマトジュース 人参、しめじ、塩、コショウ、三温糖、ケチャップ、生姜 オリーブ油、にんにく、濃口醤油、赤ワイン、片栗粉	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、人参、コーン、チーズ、ロースハム、レーズン、マヨネーズ	オレンジ	牛乳
14 (木)			豆腐スープ	木綿豆腐、キャベツ、えのき、ウインナー、コンソメ、小ネギ、薄口醤油		
4 (月)	ごはん		豚ヒシの甘辛ソテー	豚ヒシ、酒、濃口醤油、三温糖、ごま油、片栗粉	オレンジ	100% りんご ジュース
29 (金)			ひじきの炒め煮 みそ汁	鶏肉、干ひじき、油揚げ、人参、こんにゃく、コーン、ピーマン、濃口醤油、三温糖、酒、ごま油 木綿豆腐、キャベツ、人参、えのき、南瓜、かつお節、合わせ味噌、小松菜		
5 (火)	食パン	付) チョコクリーム	鮭のタルタル焼き	鮭、塩、コショウ、酒、マヨネーズ、卵	バナナ	牛乳
20 (水)			ナポリタンサラダ ポトフスープ	サラスパ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、ケチャップ、はちみつ キャベツ、人参、じゃが芋、鶏肉、木綿豆腐、ブイヨン、濃口醤油、パセリ		
6 (水)	ハヤシライス	米、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ えのき、ハヤシルウ、塩、コショウ、三温糖 トマトジュース、グリーンピース、鶏ガラの素	フレンチサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、レーズン、コーン、塩、コショウ、米酢、三温糖、薄口醤油	キウイ	牛乳
15 (金)			焼きポテト	フライドポテト		
21 (木)	ごはん		トマト肉じゃが	牛肉、トマト、高野豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、人参、濃口醤油、酒、三温糖、キャノーラ油、グリーンピース	鉄ヨーグルト	牛乳
22 (金)			ナムル みそ汁	キャベツ、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、米酢、三温糖、ごま油、白ごま、塩昆布 もやし、厚揚げ、大根、人参、えのき、かつお節、合わせ味噌、小松菜		
8 (金)	ごはん		鶏の生姜味噌焼き	鶏肉、合わせ味噌、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、生姜	キウイ	牛乳
25 (月)			焼きビーフン けんちん汁	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ごま油、オスターノス、鶏ガラの素、酒、ピーマン 厚揚げ、大根、人参、えのき、こんにゃく、かつお節、濃口醤油、小ネギ		
11 (月)	食パン	付) マーマレード	魚のカレー風味フライ	白身魚、塩、コショウ、てんぷら粉、カレー粉、パン粉、キャノーラ油、ケチャップ	バナナ	牛乳
26 (火)			人参サラダ ポテトスープ	人参、胡瓜、キャベツ、ロースハム、レーズン、米酢、三温糖、オリーブ油 じゃが芋、木綿豆腐、ウインナー、人参、もやし、えのき、小ネギ、鶏ガラの素、薄口醤油		
12 (火)	ごはん		干草焼き	卵、鶏ミンチ、干椎茸、人参、玉ねぎ、小ネギ、薄口醤油、みりん	きなこ ヨーグルト	牛乳
27 (水)			マカロニサラダ さつま汁	マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、マヨネーズ 白菜、鶏肉、人参、さつま芋、こんにゃく、えのき、木綿豆腐、合わせ味噌、出し昆布、小松菜		
13 (水)	きつねうどん	茹うどん、鶏肉、白菜、人参、油揚げ、えのき 高野豆腐、干椎茸、かつお節、酒、みりん 濃口醤油、薄口醤油、塩、三温糖、小松菜	ひじきサラダ	干ひじき、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、チーズ、ゴマドレ	バナナ	牛乳
28 (木)			南瓜のいとこ煮	南瓜、三温糖、濃口醤油、酒、茹小豆缶		
19 (火)	食育Day	鶏とさつま芋の シチューご飯	春雨サラダ いもつくね	春雨、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、マヨネーズ 鶏ミンチ、木綿豆腐、さつま芋、玉ねぎ、エリンギ、卵、塩、コショウ、片栗粉、みりん、はちみつ 濃口醤油、米酢	さつま芋 クッキー	100% りんご ジュース

@今月から食育dayが始まります。今年は保育部門と合同で食育活動を行います。詳しくは「食育のじかん」をご覧ください。

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	488	21.1	16.4	215	2.3	278	0.31	0.35	33	5.1	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	488	10.8~16.3	10.6~15.9	214	2.0	166	0.26	0.29	19	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。