



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 14 水	ごはん		鶏の生姜焼き ビーフンサラダ けんちん汁	鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、生姜 ビーフン、キャベツ、人参、コーン、ウインナー、オスターソース、塩、コショウ、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、えのき、かつお節、濃口醤油、こんにゃく、小松菜	オレンジ	牛乳
2 金 食育Day①	そばろごはん	米、鶏ミンチ、高野豆腐、えのき、玉ねぎ 甜麵醬、酒、ごま油、人参、きざみのり 卵、グリーンピース	南瓜サラダ すまし汁	南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、りんご、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、人参、しめじ、出し昆布、小ネギ、薄口醤油	鬼の金棒 クッキー	100% りんご ジュース
5 月 16 金 28 水	ハヤシライス	米、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、えのき ハヤシルウ、鶏ガラの素、塩、コショウ グリーンピース、トマトジュース、三温糖	フレンチサラダ さつま芋のキャラメル和え	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、みかん缶、コーン、塩、コショウ、米酢、三温糖、薄口醤油 オリーブ油 さつま芋、バター、牛乳、グラニュー糖	鉄ヨーグルト	牛乳
6 火 19 月	カレーうどん	うどん、豚肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ えのき、キャノーラ油、塩、濃口醤油、みりん かつお節、片栗粉、小松菜、カレールウ、酒	切干大根のサラダ 焼きポテト	切干大根、薄口醤油、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、チーズ、ゴマドレッシング フライドポテト	りんご	牛乳
7 水 29 木	ゆかりごはん	米、ゆかり	鮭のみりん焼き さつま芋サラダ 豚汁	鮭、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま 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 豚肉、木綿豆腐、白菜、人参、もやし、えのき、合わせ味噌、小松菜	バナナ	牛乳
8 木 21 水	食パン	付) ブルーベリージャム	鶏のバーベキュー焼き 人参サラダ 豆乳スープ	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 人参、キャベツ、胡瓜、ロースハム、コーン、米酢、三温糖、オリーブ油 白菜、玉ねぎ、人参、えのき、南瓜、豆乳、ウインナー、パセリ	鉄ヨーグルト	牛乳
9 金 26 月	ちゃんぽんうどん	うどん、豚肉、高野豆腐、キャベツ、人参、もやし えのき、コーン、かまぼこ、キャノーラ油、酒 塩、コショウ、中華だし、鶏ガラの素、小ネギ	ひじきサラダ のりポテト	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 フライドポテト、青のり	りんご	牛乳
13 火 22 木	ジュースー	米、豚肉、人参、干ひじき、小ネギ、えのき 生姜、かつおだし、濃口醤油、酒、みりん 三温糖	魚の磯部揚げ ゴマ酢和え さつま汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、生姜、にんにく、片栗粉、青のり、キャノーラ油 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、ゴマ油、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	100% りんご ジュース
15 木 27 火	食パン	付) ブルーベリージャム	チキンカツ じゃが芋のトマト煮 春雨スープ	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 ツナ缶、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、トマト缶、コンソメ、濃口醤油、三温糖 春雨、もやし、玉ねぎ、えのき、しめじ、まいたけ、コンソメ、小ネギ	オレンジ	牛乳
20 火 食育Day②	マーボー丼	米、木綿豆腐、豚ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ ピーマン、キャノーラ油、生姜、にんにく 酒、甜麵醬、濃口醤油	春雨サラダ みそ汁	春雨、胡瓜、人参、卵、白ごま、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油 木綿豆腐、大根、もやし、白ネギ、えのき、合わせ味噌、出し昆布	豆乳プリン	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	498	20.7	16.9	221	2.2	249	0.32	0.33	28	4.8	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	498	16.2~24.9	11.1~16.6	219	2.1	168	0.27	0.30	20	3.0	1.3

※参考
1~2歳児は全体重の8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。
食卓相当分（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。

☆2月27日（火）28日（水）29日（木）は親子通園の面談日になりますので給食はありません。
☆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。

