



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 13 水	ミートスパ	スパゲティ、牛ミンチ、高野豆腐、南瓜、しめじ、塩玉ねぎ、人参、ｺｼｮｳ、ｸﾞﾗｯﾌﾟ、三温糖、赤ﾄﾝﾈ、油にんにく、片栗粉、醤油、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ﾄﾞﾏﾄﾞﾞｰｽ	ハワイアンサラダ ポテトスープ	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、レーズン、パイン缶、オリーブ油、塩、ｺｼｮｳ 米酢、三温糖 じゃがいも、木綿豆腐、大根、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油、小松菜	オレンジ	100%りんごジュース
4 月 12 火	ごはん		豚ヒシの甘辛ソテー さつま芋サラダ わかめスープ	豚ヒシ、酒、濃口醤油、三温糖、ごま油、片栗粉 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 カットわかめ、木綿豆腐、大根、えのき、薄口醤油、ごま油、小松菜	キウイ	牛乳
5 火 14 木	食パン	付) マーマレード	煮込み豆腐バーグ スパゲティソテー チャウダー	鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、ﾄﾞﾏﾄﾞﾞｰｽ、ｸﾞﾗｯﾌﾟ、三温糖、ﾛｰｽ サラスパ、キャベツ、人参、ツナ缶、コーン、塩、ｺｼｮｳ、ｺﾝﺿﾞﾒ、にんにく、濃口醤油 ほうれん草、人参、玉ねぎ、鶏肉、クリームコーン缶、えのき、パセリ、ｺﾝﺿﾞﾒ、牛乳	いちご ヨーグルト	牛乳
6 水 18 月	ごはん		鶏のゴマ唐揚げ ひじきの煮物 豚汁	鶏肉、濃口醤油、三温糖、酒、生姜、にんにく、片栗粉、ｷﾞﾈｰﾗ油、白ごま 干ひじき、油揚げ、干椎茸、人参、ごぼう、こんにゃく、濃口醤油、三温糖、酒、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 豚肉、じゃが芋、木綿豆腐、白菜、人参、えのき、こんにゃく、合わせ味噌、小ネギ	りんご	牛乳
7 木 15 金	かしわごはん	米、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、塩 鶏肉、ごぼう、人参、干椎茸、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	鮭の香り焼き マカロニサラダ みそ汁	鮭、濃口醤油、三温糖、酒、みりん、白ごま、レモン マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、塩、ｺｼｮｳ、マヨネーズ 南瓜、厚揚げ、大根、人参、えのき、合わせ味噌、出し昆布、小ネギ	オレンジ	牛乳
8 金 21 木	肉ごぼう うどん	茹うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、えのき 干椎茸、かつお節、出し昆布、醤油、酒、みりん 酒、三温糖、小松菜	切干大根のサラダ 焼きポテト	切干大根、ｶﾆｶﾏ、胡瓜、人参、コーン、チーズ、マヨネーズ、白ごま フライドポテト	鉄ヨーグルト	牛乳
11 月 19 火	ロールパン		鮭の味噌マヨ焼き カレー肉じゃが トマトスープ	鮭、マヨネーズ、合わせ味噌 牛肉、高野豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、酒、三温糖、カレー粉、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ トマト、木綿豆腐、キャベツ、人参、えのき、鶏肉、鶏ガラの素、薄口醤油、パセリ	バナナ	牛乳
22 金	ごはん		チキン南蛮 人参サラダ みそ汁	鶏肉、塩、酒、片栗粉、油、醤油、みりん、米酢、パセリ、マヨネーズ、卵、胡瓜、三温糖 人参、胡瓜、ｶﾆｶﾏ、レーズン、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、油、白ごま キャベツ、人参、厚揚げ、えのき、小松菜、合わせ味噌	フルーツ ポンチ	100%りんごジュース

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歳児は全体量の8割程度の

※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。

