



# 10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		
2 (月)	牛 丼	米、牛ももスライス、高野豆腐 玉ねぎ、糸こんにゃく、濃口醤油 酒、みりん、三温糖、小ネギ	さつま芋サラダ	さつま芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ウインナー、マヨネーズ、塩、コショウ	梨	牛乳
17 (火)			貝だくさん汁	キャベツ、人参、もやし、木綿豆腐、干椎茸、えのき、かつお節、薄口醤油、小松菜		
3 (火)	食パン	付)ブルーベリージャム	鶏のパーベキュー焼き	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	オレンジ	牛乳
18 (水)			南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム、チーズ、マヨネーズ		
4 (水)	ごはん		お好みオムレツ	卵、キャベツ、豚ミンチ、高野豆腐、油、塩、コショウ、かつお節、青のり、チーズ、お好みソース	キウイ	牛乳
24 (火)			マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、塩、コショウ、マヨネーズ		
5 (木)	カレーうどん	茹うどん、豚肉、油揚げ、高野豆腐、玉ねぎ、人参、酒 南瓜、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	切干大根のサラダ	切干大根、薄口醤油、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、ゴマドレッシング	鉄ヨーグルト	牛乳
20 (金)			焼きポテト	フライドポテト		
6 (金)	五目ごはん	米、濃口醤油、酒、みりん、塩、鶏肉 人参、ごぼう、干椎茸、グリーンピース	白身魚のみりん焼き	白身魚、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま	バナナ	100% りんご ジュース
23 (月)			春雨の酢の物	春雨、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油		
10 (火)	ごはん		豚ヒレのオニオンソース	豚ヒレ、酒、片栗粉、玉ねぎ、濃口醤油、水、三温糖、みりん、米酢、生姜、にんにく	オレンジ	牛乳
30 (月)			大豆のウマ煮	茹大豆、高野豆腐、人参、鶏肉、ごぼう、干ひじき、コーン、濃口醤油、酒、三温糖、みりん		
11 (水)	ごはん		フライドチキン	鶏肉、豆乳、酒、三温糖、生姜、にんにく、濃口醤油、てんぷら粉、キャノーラ油	キウイ	牛乳
26 (木)			人参サラダ	人参、キャベツ、胡瓜、レーズン、コーン、ツナ缶、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油		
12 (木)	食パン	付)ブルーベリージャム 	おからハンバーグ	牛・豚ミンチ、木綿豆腐、おから、玉ねぎ、人参、パン粉、酒、塩、コショウ、ケチャップ	鉄ヨーグルト	牛乳
27 (金)			ゴマドレサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、ゴマドレッシング		
13 (金)	ちゃんぽん	ちゃんぽん種、豚肉、高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ、塩 酒、人参、もやし、コーン、かまぼこ、鶏ガラの素 豆乳、キャノーラ油、塩、コショウ、中華だし、小ネギ	ひじきサラダ	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	梨	牛乳
25 (水)			のりポテト	フライドポテト、青のり		
16 (月)	ごはん		魚の油淋鶏風	白身魚、塩、コショウ、片栗粉、キャノーラ油、濃口醤油、米酢、三温糖、白ネギ	バナナ	牛乳
31 (金)			スパゲッティサラダ	サラスパ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、マヨネーズ		
19 (木)	ポークチャップ ライス	米、豚ロース肉、梨、玉ねぎ、ケチャップ パセリ、えのき、酒、中濃ソース、薄力粉 コンソメ、塩、キャノーラ油	ハワイアンサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶、レーズン、米酢、三温糖、オリーブ油	ピーチプリン	100% りんご ジュース
食育Day			豆腐つみれ	木綿豆腐、鶏ミンチ、玉ねぎ、コーン、片栗粉、塩、コショウ、パン粉		

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	22.4	16.8	214	2.1	233	0.41	0.34	29	4.6	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	478	15.5~23.9	10.6~15.9	206	1.9	158	0.25	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。