



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		
10 (月)	ごはん		鶏のごま味噌焼き	鶏肉、合わせ味噌、白ごま、三温糖、濃口醤油、酒	バナナ	牛乳
21 (金)			ポテトサラダ	じゃが芋、胡瓜、人参、ロースハム、レーズン、コーン、マヨネーズ		
11 (火)	ごはん		けんちん汁	厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、えのき、小松菜、かつお節、濃口醤油	オレンジ	100%りんごジュース
20 (木)			マーボー豆腐	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、ニンニク、酒、甜面醬、濃口醤油		
12 (水)	きつねうどん	高野豆腐、干椎茸、かつお節、酒、みりん	ナムル	キャベツ、人参、かにフレーク、コーン、米酢、塩昆布、三温糖、ごま油、白ごま	バナナ	牛乳
24 (月)			春雨スープ	春雨、もやし、人参、えのき、小松菜、薄口醤油、鶏ガラの素		
13 (木)	カレーライス	米、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、塩	ひじきサラダ	干ひじき、かにフレーク、胡瓜、人参、コーン、チーズ、塩、コショウ、ゴマドレッシング	りんご	牛乳
19 (水)			フレンチサラダ	さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油、きな粉		
28 (金)	カレーライス	えのき、コショウ、生姜、にんにく、片栗粉	焼きポテト	フライドポテト		
14 (金)	わかめごはん	米、混ぜ込みわかめ	白身フライ	白身魚、塩、コショウ、天ぷら粉、パン粉、キャノーラ油、ケチャップ	いちご	牛乳
27 (木)			マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、マヨネーズ		
17 (月)	食パン	食パン、ブルーベリージャム	さつま汁	さつま芋、鶏肉、キャベツ、人参、もやし、木綿豆腐、えのき、小ネギ、かつお節、合わせ味噌	鉄ヨーグルト	牛乳
25 (火)			タンドリーチキン	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、濃口醤油、プレーンヨーグルト、カレー粉		
18 (火)	ミートスパ	卵、ケチ、牛・豚ミンチ、高野豆腐、人参、塩、コショウ	人参サラダ	人参、胡瓜、レーズン、ロースハム、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油	バナナ	牛乳
26 (水)			ポトフスープ	木綿豆腐、ウインナー、人参、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、えのき、パセリ、コンソメ		
18 (火)	ミートスパ	しめじ、トマト缶、ケチャップ、ワイルド、オリーブ油	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム、マヨネーズ	バナナ	牛乳
26 (水)			豆腐スープ	木綿豆腐、キャベツ、えのき、コンソメ、小ネギ、薄口醤油		

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	20.1	16.5	217	2.3	244	0.31	0.33	31	5.3	1.3
めばえ学園の食事摂取基準値	498	16.2~16.6	11.1~16.6	217	165.0	0.26	0.26	0.30	20	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。

☆4月10日（月）～12日（水）は親子通園のみの給食となります。

☆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。

