



# 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 (月) 19 (金)	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき トマト缶、ハヤシルウ、鶏ガラの素 塩、コショウ、グリーンピース、三温糖	ハワイアンサラダ 高野豆腐の照り焼き	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、パイン缶、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 高野豆腐、片栗粉、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま、キャノーラ油	オレンジ	牛乳
2 (火) 24 (水)	ごはん		豚じゃが わかめの酢の物 けんちん汁	豚ロース、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 キャベツ、胡瓜、人参、干わかめ、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油、白ごま 厚揚げ、大根、人参、えのき、かつお節、濃口醤油、薄口醤油、小松菜	キウイ	100% りんご ジュース
8 (月) 26 (金)	食パン	付) マーマレード 	鶏の照り焼き ポテサラ 豆腐スープ	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、みりん(付) トマト じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、コーン、ロースハム、マヨネーズ 木綿豆腐、キャベツ、玉ねぎ、小ネギ、えのき、しめじ、パイオン、薄口醤油	オレンジ	牛乳
9 (火) 18 (木)	ごはん		魚のサクサク焼き きんぴら さつま汁	白身魚、お好みソース、マヨネーズ、パン粉、塩、コショウ、酒 ごぼう、人参、豚肉、干ひじき、ピーマン、糸こんにゃく、しめじ、濃口醤油、酒、三温糖、白ごま、ごま油 キャベツ、人参、木綿豆腐、さつま芋、油揚げ、えのき、小ネギ、かつお節、合わせ味噌	キウイ	牛乳
10 (水) 25 (木)	肉うどん	うどん、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、えのき 人参、干椎茸、かつお節、出し昆布、小ネギ 濃口醤油、薄口醤油、みりん、三温糖、酒	切干大根のサラダ さつま芋スティック	切干大根、薄口醤油、かにフレーク、胡瓜、人参、コーン、チーズ、ゴマドレッシング さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油	バナナ	牛乳
11 (木) 30 (火)	ごはん		野菜ナゲット 人参サラダ コーンスープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、キャベツ、木綿豆腐、高野豆腐、パン粉、片栗粉、塩、コショウ、キャノーラ油、ケチャップ 人参、胡瓜、レーズン、コーン、ロースハム、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 卵、クリームコーン缶、玉ねぎ、えのき、豆乳、鶏ガラの素、片栗粉	鉄ヨーグルト	牛乳
12 (金) 22 (月)	ラーメン	棒ラーメン、豚肉、高野豆腐、キャベツ、塩 もやし、コーン、えのき、人参、中華だし 小ネギ、濃口醤油、コショウ、酒、ごま油	ひじきサラダ のりポテト	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、チーズ、ロースハム、白ごま、ゴマドレッシング フライドポテト、青のり	バナナ	牛乳
15 (月) 23 (火)	ごはん		鶏のトマ味噌焼き 春雨サラダ そうめん汁	鶏肉、白みそ、ケチャップ、酒 春雨、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、マヨネーズ そうめん、玉ねぎ、人参、干椎茸、小ネギ、かまぼこ、南瓜、えのき、かつお節、薄口醤油	キウイ	牛乳
16 (火) 31 (水)	食パン		ミートローフ さつま芋サラダ ミネストローネ	牛・豚ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、塩、コショウ、酒、ケチャップ さつま芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム、チーズ、ゴマドレッシング トマト、キャベツ、ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、薄口醤油、パセリ、鶏ガラの素	オレンジ	牛乳
17 (水) 29 (月)	ゆかりごはん	米、ゆかり 	アジのみりん焼き 南瓜サラダ かしわ汁	あじ、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム、マヨネーズ 鶏肉、白菜、人参、もやし、えのき、木綿豆腐、合わせ味噌、小松菜	バナナ	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	481	21.2	16.6	214	2.0	251	0.32	0.34	34	5.2	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	478	15.5~23.9	10.6~15.9	217	2.0	165	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。

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。

☆5月10日(水)…単独通園は遠足の為給食はありません。

☆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。

