







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		
9 火 18 木 24 水	食パン	付) いちごジャム 	鶏のバーベキュー焼き 人参サラダ ポトフスープ	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、ソース、はちみつ、三温糖、酒 人参、胡瓜、レーズン、ロースハム、コーン、米酢、三温糖、オリーブ油 木綿豆腐、ウインナー、じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ、コンソメ、薄口醤油	鉄 ヨーグルト	牛乳
10 水 23 火	ミートスパ	ガガイ、牛・豚ミンチ、高野豆腐、人参、塩、ｺｼｮｳ しめじ、トマト、ケチャップ、赤ワイン、オリーブ油 生姜、にんにく、濃口醤油、三温糖、片栗粉	南瓜サラダ 豆腐スープ	南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム、マヨネーズ 木綿豆腐、カニカマ、キャベツ、えのき、コンソメ、小ネギ、薄口醤油	バナナ	牛乳
11 木 19 金	ぎつねうどん	茹うどん、鶏肉、白菜、人参、油揚げ、えのき 高野豆腐、干椎茸、かつお節、酒、みりん 濃口醤油、薄口醤油、塩、三温糖、小松菜	ひじきのサラダ さつま芋スティック	干ひじき、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、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
12 金 22 月	カレーライス	米、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、塩 えのき、コショウ、生姜、にんにく、片栗粉 カレールウ、キャノーラ油、グリーンピース	フレンチサラダ 焼きポテト	キャベツ、人参、胡瓜、レーズン、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 フライドポテト	オレンジ	牛乳
15 月 26 金	ごはん		鶏のごま味噌焼き ポテトサラダ けんちん汁	鶏肉、合わせ味噌、白ごま、三温糖、濃口醤油、酒 じゃが芋、胡瓜、人参、ロースハム、レーズン、コーン、チーズ、マヨネーズ 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	牛乳
16 火 25 木	ごはん		鶏つくね さつま芋サラダ みそ汁	鶏ミンチ、高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、パン粉、酒、片栗粉、濃口醤油、白ごま さつま芋、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、レーズン、チーズ、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、えのき、しめじ、かつお節、合わせ味噌、小松菜	キウイ	牛乳
17 水 30 火	わかめごはん		白身魚フライ マカロニサラダ さつま汁	白身魚、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉、キャノーラ油、ケチャップ マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、マヨネーズ さつま芋、鶏肉、木綿豆腐、もやし、人参、えのき、かつお節、合わせ味噌、小ネギ	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	510	21.6	17.3	243	2.4	283	0.31	0.37	33	5.6	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	510	16.6~25.5	11.3~17.0	217	2.0	162	0.27	0.31	20	4.0	2.0

※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、給与栄養目標量の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9日（火）10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。



