



# 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 20 水 月	ごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	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 春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、米酢、三温糖、ゴマ油、白ごま、薄口醤油 もやし、人参、えのき、薄口醤油、干椎茸、中華だし、小松菜	キウイ	牛乳
2 17 木 金	食パン	付) マーマレード	タンドリーチキン マカロニサラダ 豆腐スープ	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、三温糖、豆乳ヨーグルト、カレー粉 マカロニ、胡瓜、キャベツ、人参、ロースハム、コーン、マヨネーズ 木綿豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油	鉄ヨーグルト	牛乳
7 15 27 火 水 月	ハヤシライス	米、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ えのき、ハヤシルウ、鶏ガラの素、三温糖 塩、コショウ、グリーンピース、トマトジュース	ハワイアンサラダ さつま芋のきなこ和え	キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶、レーズン、コーン、塩、コショウ、米酢、三温糖、薄口醤油、油 さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油、きなこ	オレンジ	牛乳
8 21 水 火	ラーメン	棒ラーメン、豚肉、高野豆腐、キャベツ、人参 もやし、コーン、えのき、小ネギ、中華だし 濃口醤油、塩、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、ゴマドレッシング フライドポテト、青のり	バナナ	牛乳
9 24 木 金	ごはん		トマト肉じゃが スパゲティサラダ けんちん汁	牛肉、高野豆腐、トマト、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、濃口醤油、三温糖、酒、みりん サラスパ、卵、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、干椎茸、えのき、こんにゃく、かつお節、濃口醤油、小ネギ	オレンジ	牛乳
10 23 金 木	ごはん		魚のみりん焼き 南瓜サラダ かしわ汁	白身魚、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、チーズ、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	キウイ	牛乳
13 29 月 水	肉うどん	茹うどん、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、えのき 干椎茸、かつお節、出し昆布、濃口醤油、酒 かまぼこ、薄口醤油、三温糖、みりん、小ネギ	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、ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛乳
14 30 火 木	食パン	付) マーマレード 	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、ロースハム、チーズ、マヨネーズ トマト、キャベツ、ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油	オレンジ	牛乳
16 28 木 火	ごはん		魚のタルタル焼き 五目ひじき さつま汁	白身魚、塩、コショウ、酒、卵、マヨネーズ、パセリ 干ひじき、ごぼう、人参、グリーンピース、コーン、鶏肉、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、えのき、かつお節、合わせ味噌、小ネギ	鉄ヨーグルト	牛乳
22 31 水 金	ごはん		鶏のゴマ唐揚げ 人参サラダ みそ汁	鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、生姜、んにく、片栗粉、白ごま、キャノーラ油 人参、キャベツ、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 木綿豆腐、南瓜、玉ねぎ、人参、合わせ味噌、かつお節、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	510	21.8	17.5	248	2.5	267	0.34	0.38	32	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。  
食卓相当分（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。

☆5月9日（木）…単独通園は遠足のため給食はありません。  
☆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。

