



6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		
3月 19水	ごはん		松風焼き 人参サラダ けんちん汁	鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、味噌、酒、三温糖、醤油、片栗粉、白ごま、ごま油 人参、胡瓜、ツナ缶、レーズン、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油、白ごま 厚揚げ、人参、大根、えのき、こんにゃく、かつお節、濃口醤油、小松菜	バナナ	牛乳
4月 17月	コッペパン	付)ブルーベリーヤム 	鶏のトマ味噌焼き 南瓜サラダ 豆乳チャウダー	鶏肉、白みそ、ケチャップ、酒、三温糖、みりん 南瓜、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、レーズン、チーズ、マヨネーズ クリームコーン缶、ウインナー、玉ねぎ、人参、えのき、豆乳、パセリ、フイヨン、薄口醤油	キウイ	牛乳
5月 18火	ドライカレー	米、牛・豚ミンチ、高野豆腐、しめじ、玉ねぎ、人参 南瓜、グリルピーズ、ケチャップ、トマトソース、三温糖 にんにく、ワイン、濃口醤油、カレーパウダー、オリーブ油	ハワイアンサラダ 豆腐スープ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、パイン缶、塩、コショウ、米酢、三温糖、オリーブ油 木綿豆腐、大根、じゃが芋、もやし、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油、小松菜	オレンジ	牛乳
6月 21金	ごはん		魚の梅照り焼き 炒り煮 豚汁	白身魚、梅びしお、濃口醤油、酒、三温糖 鶏肉、干椎茸、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、濃口醤油、三温糖、酒、ごま油、白ごま、グリーンピース 豚肉、木綿豆腐、キャベツ、人参、えのき、油揚げ、こんにゃく、出し昆布、合わせ味噌、小松菜	鉄ヨーグルト	牛乳
7月 20木	かしわうどん	茹うどん、鶏肉、かまぼこ、えのき、白菜、人参 干椎茸、かつお節、塩、濃口・薄口醤油、みりん 酒、三温糖、小松菜	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、ちくわ、チーズ、マヨネーズ、白ごま フライドポテト	バナナ	牛乳
10月 26水	ごはん		とりカツ ナポリタンサラダ かしわ汁	鶏ムネ肉、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉、キャノーラ油、お好みソース サラスパ、キャベツ、人参、ウインナー、コーン、ケチャップ 鶏肉、木綿豆腐、大根、人参、えのき、かつお節、合わせ味噌、小松菜	オレンジ	牛乳
11月 24月	牛 丼	米、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、こんにゃく 酒、みりん、濃口醤油、三温糖、小ネギ	ポテトサラダ 貝だくさん汁	じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、卵、グリーンピース、マヨネーズ 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	バナナ	牛乳
12月 25火	ツナごはん	米、酒、みりん、三温糖、塩、濃口醤油 ホールコーン缶、ツナ缶、ごま油	鮭のレモン焼き 春雨サラダ さつま汁	鮭、濃口醤油、三温糖、みりん、酒、レモン 春雨、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油、白ごま さつま芋、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、えのき、鶏肉、出し昆布、合わせ味噌、小松菜	オレンジ	牛乳
13月 28金	食パン	付)ブルーベリーヤム 	お好みオムレツ マカロニサラダ トマトスープ	卵、キャベツ、豚ミンチ、高野豆腐、チーズ、キャノーラ油、かつお節、青のり、お好みソース マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、マヨネーズ トマト、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、フイヨン、薄口醤油、パセリ	キウイ	牛乳
14月 27木	やきそば	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし ピーマン、キャノーラ油、かつお節、青のり お好みソース、中濃ソース	さつま芋サラダ 中華スープ	さつま芋、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、レーズン、チーズ、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、玉ねぎ、えのき、中華だし、小松菜、カットわかめ	バナナ ヨーグルト	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	503	23.1	17.1	244	2.4	270	0.31	0.43	34	5.0	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	503	16.4~25.2	11.2~16.8	215	2.0	161	0.21	0.30	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。