



9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		
2 (月)	みそラーメン	棒ラーメン、豚肉、キャベツ、人参、もやし コーン、えのき、小ネギ、中華だし、合わせ味噌 濃口醤油、塩、コショウ、酒、ごま油	ひじきサラダ	干ひじき、胡瓜、人参、チーズ、ロースハム、ゴマドレッシング	バナナ	牛乳
17 (火)			のりポテト	フライドポテト、青のり		
3 (火)	食パン	付) ブルーベリージャム 	タンドリーチキン	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、三温糖、カレー粉、豆乳ヨーグルト	鉄ヨーグルト	牛乳
18 (水)			人参サラダ 豆腐スープ	人参、胡瓜、りんご、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 木綿豆腐、じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油		
4 (水)	ごはん		魚の生姜味噌焼き	白身魚、合わせ味噌、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、生姜	キウイ	牛乳
13 (金)			スパサラ かしわ汁	サラスパ、胡瓜、人参、キャベツ、コーン、ロースハム、マヨネーズ 木綿豆腐、鶏肉、大根、人参、えのき、しめじ、かつお節、濃口醤油、小ネギ		
5 (木)	ドライカレー	米、牛・豚ミンチ、高野豆腐、しめじ、玉ねぎ 人参、塩、コショウ、トマト缶、ケチャップ、三温糖 オリーブ油、にんにく、赤ワイン、濃口醤油、カレールウ	ハワイアンサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、パイン缶、オリーブ油、塩、コショウ、米酢、三温糖	バナナ	牛乳
20 (金)			ポテトスープ	じゃが芋、木綿豆腐、えのき、もやし、小松菜、鶏ガラの素、薄口醤油		
6 (金)	高菜めし	米、ゴマ高菜、濃口醤油  ごま油、三温糖、白ごま ホールコーン缶	鶏のゴマ唐揚げ	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、白ごま、片栗粉、キャノーラ油	オレンジ	牛乳
25 (水)			春雨の酢の物 みそ汁	春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、米酢、三温糖、ごま油、薄口醤油 木綿豆腐、玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、合わせ味噌、出し昆布		
9 (月)	食パン	付) いちごジャム 	鶏のトマ味噌焼き	鶏肉、白みそ、ケチャップ、酒、みりん	キウイ	牛乳
24 (火)			さつま芋サラダ コンソメスープ	さつま芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン、チーズ、ロースハム、マヨネーズ 玉ねぎ、大根、人参、えのき、こんにゃく、キャベツ、しめじ、小ネギ、パイオン		
10 (火)	肉にゅうめん	そうめん、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参 えのき、かつお節、出し昆布、濃口・薄口醤油 干椎茸、酒、みりん、三温糖、小ネギ	切干大根のサラダ	切干大根、薄口醤油、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、ゴマドレッシング	バナナ	牛乳
26 (木)			焼きポテト	フライドポテト		
11 (水)	ごはん		鮭のみりん焼き	鮭、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま	オレンジ	牛乳
30 (月)			南瓜サラダ みそ汁	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、白菜、人参、もやし、えのき、合わせ味噌、小松菜		
12 (木)	ごはん		ポークチャップ	豚ヒレ、酒、濃口醤油、三温糖、ケチャップ、片栗粉	みかん ヨーグルト	牛乳
27 (金)			鶏じゃが みそ汁	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、濃口醤油、三温糖、酒、ごま油、グリーンピース 木綿豆腐、キャベツ、人参、えのき、南瓜、かつお節、合わせ味噌、小松菜		
19 (木)	食育Day ポークカレー	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト にんにく、生姜、カレールウ	フレンチサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、みかん缶、コーン、オリーブ油、塩、コショウ、米酢、三温糖	梨のケーキ	100% りんご ジュース
			かきあげ	さつま芋、人参、てんぷら粉、キャノーラ油		

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	22.1	16.6	228	2.3	261	0.40	0.36	32	5.5	1.3
めばえ学園の 食事摂取基準値	498	16.2~24.9	11.1~16.6	213	2.0	160	0.27	0.30	20	4.0	2.0

※参考
1~2歳児は全体量の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。
 食塩相当分（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。