



# 10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		
1 (火) 17 (木)	食パン	付) マーレード	白身魚フライ さつま芋サラダ ミネストローネ	白身魚、塩、コショウ、酒、パン粉、てんぷら粉、ケチャップ、キャノーラ油 さつま芋、胡瓜、人参、コーン、ツナ缶、チーズ、マヨネーズ トマト、キャベツ、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、パセリ、パイオン、薄口醤油	オレンジ	牛乳
2 (水) 21 (月)	ミートごはん	米、牛ミンチ、高野豆腐、南瓜、玉ねぎ、人参 しめじ、ケチャップ、にんにく、生姜、油、パセリ 濃口醤油、三温糖、赤ワイン、トマトソース、片栗粉	春雨サラダ  豆乳スープ	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  じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウインナー、えのき、パセリ、豆乳、鶏ガラの素、薄口醤油	キウイ	牛乳
3 (木) 15 (火)	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、三温糖、酒、濃口醤油、白ごま じゃが芋、胡瓜、人参、卵、レーズン、コーン、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	鉄 ヨーグルト	牛乳
4 (金) 23 (水)	きつねうどん	うどん、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、白菜、人参 えのき、干椎茸、かつお節、塩、濃口醤油 薄口醤油、三温糖、小松菜、酒、みりん	ひじきサラダ  焼きポテト	干ひじき、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、チーズ、白ごま、米酢、三温糖、濃口醤油、ごま油  フライドポテト	バナナ	牛乳
7 (月) 22 (火)	ごはん		鶏のごまつくね マカロニサラダ みそ汁	鶏ミンチ、高野豆腐、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、酒、片栗粉、濃口醤油、白ごま マカロニ、胡瓜、人参、卵、カニカマ、コーン、マヨネーズ 南瓜、大根、人参、えのき、しめじ、かつお節、合わせ味噌、小松菜	キウイ	牛乳
8 (火) 24 (木)	コッパン		卵春巻き 人参サラダ 豆腐スープ	春巻きの皮、カニカマ、卵、キャベツ、チーズ、マヨネーズ、キャノーラ油、ケチャップ 人参、胡瓜、レーズン、みかん缶、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 木綿豆腐、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、薄口醤油、かつお節	りんご	牛乳
9 (水) 25 (金)	ふりかけごはん	米、ふりかけ	鮭の西京焼き 筑前煮 春雨汁	鮭、白みそ、酒、三温糖、みりん れんこん、ごぼう、じゃが芋、人参、鶏肉、干椎茸、グリルピース、濃口醤油、鮭、三温糖、みりん 春雨、白菜、人参、かまぼこ、えのき、小ネギ、かつお節、薄口醤油	ごま ヨーグルト	牛乳
10 (木) 29 (火)	カレーうどん	茹うどん、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、白菜、塩 人参、えのき、小松菜、カレー粉、かつお節 濃口・薄口醤油、みりん、三温糖、酒、片栗粉	切干大根サラダ  のりポテト	切干大根、胡瓜、人参、コーン、ツナ缶、白ごま、マヨネーズ  フライドポテト、青のり	バナナ	牛乳
11 (金) 28 (月) 30 (水)	ごはん		煮込みハンバーグ 和風スパ かしわ汁	牛・鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参、塩、ツナ、パン粉、ケチャップ、三温糖、ソース サラスパ、ちくわ、キャベツ、人参、コーン、きざみのり、白だし 鶏肉、白菜、人参、ソフト豆腐、じゃが芋、えのき、小松菜、かつお節、薄口醤油	梨	牛乳
16 (水) 31 (木)	ごはん		チャプチェ さつまいもグリル わかめスープ	春雨、牛肉、にんにく、酒、三温糖、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、醤油、酒、ゴマ、ごま油 さつまいも、グラニュー糖、キャノーラ油 大根、木綿豆腐、カットわかめ、小松菜、えのき、かつお節、薄口醤油	オレンジ	牛乳
18 (金) 食育Day	ハロウィンカレー	米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、えのき、塩、コショウ キャノーラ油、にんにく、コーン、パイオン、ソース トマト缶、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、三温糖	からあげ 焼きポテト 南瓜サラダ	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、キャノーラ油、片栗粉 フライドポテト 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、マヨネーズ	バナナパイ	100% りんご ジュース

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	20.8	17.0	224	2.2	252	0.31	0.34	30	5.0	1.2
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。