



11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 (金) 18 (月)	かしわうどん	うどん、鶏肉、白菜、玉ねぎ、人参、塩えのき、干椎茸、かつお節、昆布、みりん 濃口・薄口醤油、酒、三温糖、小ネギ	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、チーズ、ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛乳
5 (火) 20 (水)	ごはん		魚の油淋鶏風 マカロニサラダ けんちん汁	白身魚、塩、コショウ、片栗粉、キャノーラ油、濃口醤油、米酢、三温糖、白ネギ マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ツナ缶、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、えのき、こんにゃく、濃口醤油、かつお節、小松菜	バナナ	牛乳
6 (水) 22 (金)	きのこハヤシ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、ハヤシルウ グリーンピース、三温糖、えのき、しめじ エリンギ、トマトジュース、塩、コショウ	フレンチサラダ さつまいもグリル	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、みかん缶、コーン、塩、コショウ、米酢、三温糖、薄口醤油、油 さつまいも、グラニュー糖、キャノーラ油	オレンジ	牛乳
7 (木) 19 (火)	食パン	付) ブルーベリージャム 	トマト肉じゃが ゴマドレサラダ きのこスープ	牛肉、トマト、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャノーラ油、濃口醤油、酒、三温糖 キャベツ、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、チーズ、ゴマドレッシング 玉ねぎ、木綿豆腐、しめじ、えのき、油、にんにく、薄口醤油、パセリ、パイオン	鉄ヨーグルト	牛乳
8 (金) 21 (木)	わかめごはん	米、混ぜ込みわかめ 	鶏のゆず味噌焼き さつまいもサラダ かきたまスープ	鶏肉、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油、ゆず さつまいも、胡瓜、人参、コーン、チーズ、レーズン、マヨネーズ 卵、玉ねぎ、えのき、小ネギ、かつお節、薄口醤油、片栗粉	キウイ	牛乳
11 (月) 27 (水)	ごはん		魚ろっけ 炒り煮 みそ汁	白身すりみ、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、高野豆腐、生姜、濃口醤油、酒、みりん、片栗粉、パン粉、油、ケチャップ 人参、れんこん、ごぼう、こんにゃく、しめじ、グリーンピース、鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま 白菜、厚揚げ、えのき、じゃがいも、かつお節、合わせ味噌、小ネギ	オレンジ	牛乳
12 (火) 25 (月)	かやくごはん	米、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、塩 ごま油、人参、ごぼう、油揚げ、まいたけ	松風焼き カレースパサラ トマトスープ	鶏ミンチ、卵、高野豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、合わせ味噌、酒、三温糖、濃口醤油、片栗粉、ごま油、白ごま サラスパ、胡瓜、キャベツ、人参、コーン、魚肉ソーセージ、マヨネーズ、カレー粉 トマト、木綿豆腐、じゃがいも、玉ねぎ、えのき、人参、パイオン、薄口醤油、パセリ	りんご	牛乳
13 (水) 26 (火)	にゅうめん	そうめん、鶏肉、キャベツ、人参、もやし かつお節、昆布、濃口・薄口醤油、 えのき、酒、みりん、塩、三温糖、小ネギ	切干大根のサラダ のりポテト	切干大根、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、マヨネーズ、白ごま フライドポテト、青のり	バナナ ヨーグルト	牛乳
14 (木) 29 (金)	肉みそ丼	米、キャベツ、ピーマン、人参、鶏ミンチ、白ネギ 高野豆腐、生姜、にんにく、みりん、酒、三温糖 甜面醬、ごま油、オイスターソース、濃口醤油、片栗粉	かき揚げ 豆腐汁	れんこん、人参、カニカマ、てんぷら粉、キャノーラ油 木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ、えのき、かつお節、小松菜、薄口醤油	バナナ	牛乳
15 (金) 28 (木)	食パン	付) ブルーベリージャム 	チキンカツ ポテトサラダ コーンチャウダー	鶏肉、酒、塩、コショウ、てんぷら粉、パン粉、キャノーラ油、ケチャップ じゃがいも、胡瓜、人参、卵、コーン、塩、コショウ、マヨネーズ 刈-ム-ツ缶、玉ねぎ、人参、えのき、キャベツ、パイオン、薄口醤油、豆乳、パセリ、片栗粉	キウイ	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	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	495	16.1~24.8	11.1~16.6	212	2.0	161	0.26	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。

☆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。

◎1日(金)は単独通園の家庭訪問のため給食はありません。

◎13日(木)14日(木)15日(金)は親子通園の家庭訪問のため給食はありません。

