



12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) 20 (金)	ごはん		鶏のオイスター焼き たまごサラダ けんちん汁	鶏肉、オイスターソース、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、はちみつ、生姜 卵、魚肉ソーセージ、キャベツ、人参、コーン、チーズ、塩、コショウ、マヨネーズ 厚揚げ、白菜、人参、大根、えのき、こんにゃく、かつお節、濃口醤油、小松菜	みかん	牛乳
3 (火) 12 (木)	チキンカレー	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 にんにく、生姜、カレールウ グリーンピース	フレンチサラダ ごぼうの唐揚げ	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、みかん缶、米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 ごぼう、濃口醤油、酒、三温糖、みりん、片栗粉、キャノーラ油	りんご	牛乳
4 (水) 16 (月)	肉うどん	うどん、牛肉、玉ねぎ、人参、酒、油揚げ えのき、干椎茸、かつお節、出し昆布、塩 濃口・薄口醤油、みりん、三温糖、小ネギ	切干大根のサラダ のりポテト	切干大根、薄口醤油、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、米酢、薄口醤油、ごま油、白ごま フライドポテト、青のり	バナナ	牛乳
5 (木) 18 (水)	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き きんぴら 春雨汁	鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、合わせ味噌、酒、みりん、三温糖 鶏肉、人参、れんこん、ごぼう、しめじ、ピーマン、ごま油、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま 春雨、白菜、かまぼこ、えのき、小ネギ、かつお節、薄口醤油	きなこ ヨーグルト	牛乳
6 (金) 19 (木)	食パン	付) いちごジャム 	ガーリックチキン 南瓜サラダ ミネストローネ	鶏肉、塩、コショウ、濃口醤油、みりん、酒、三温糖、にんにく 南瓜、胡瓜、人参、コーン、チーズ、レーズン、マヨネーズ 茹大豆、木綿豆腐、トマト、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、薄口醤油、フイヨン	キウイ	牛乳
9 (月) 17 (火)	ゆかりごはん	米、ゆかり 	お好みオムレツ マカロニサラダ さつま汁	卵、鶏ミンチ、キャベツ、高野豆腐、キャノーラ油、かつお節、青のり、ケチャップ、チーズ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ缶、コーン、マヨネーズ さつま芋、油揚げ、キャベツ、人参、えのき、こんにゃく、合わせ味噌、かつお節、小松菜	オレンジ	牛乳
10 (火) 23 (月)	ごはん		鮭のタルタル焼き ひじきの煮物 みそ汁	鮭、マヨネーズ、卵、木綿豆腐、めんつゆ、パセリ 鶏肉、干ひじき、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、濃口醤油、三温糖、酒、みりん 白菜、ソフト豆腐、南瓜、人参、小松菜、かつお節、合わせ味噌	キウイ	牛乳
11 (水) 24 (火)	食パン		野菜ナゲット 人参サラダ コーンスープ	鶏ミンチ、高野豆腐、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、キャベツ、片栗粉、パン粉、塩、コショウ、キャノーラ油 人参、胡瓜、コーン、りんご、レーズン、米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 ホールコーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ、えのき、豆乳、フイヨン、片栗粉、薄口醤油、パセリ	フルーツ ヨーグルト	牛乳
13 (金) 26 (木)	塩やきそば	焼きそば麺、牛肉、キャベツ、人参、もやし キャノーラ油、酒、にんにく、レモン汁 卵、にら、白ごま、ごま油、塩、コショウ	さつまいもサラダ わかめスープ	さつま芋、胡瓜、人参、コーン、チーズ、レーズン、マヨネーズ カットわかめ、ソフト豆腐、玉ねぎ、えのき、小松菜、かつお節、薄口醤油	バナナ	牛乳
25 (水) 食育Day	おべんとうバスの バイキング給食		<p>今年のめばえがくえんのクリスマスメニューは みんなが大好きな「おべんとうバス」のお友だちが並びバイキングをします おうちから空のお弁当箱・スプーン・フォークをもってきてください。</p>		みかん	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	21.2	17.8	229	2.2	285	0.26	0.39	35	5.0	1.1
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	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。

食塩相当分（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。