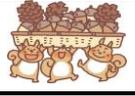




11月 予定 献立表



| 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 (水) 16 (木) | 食パン | 付) いちごジャム | ガーリックチキン さつま芋サラダ ミネストローネ | 鶏もも肉、塩、コショウ、濃口醤油、みりん、玉ねぎ、にんにく さつま芋、胡瓜、人参、コーン、チーズ、ロースハム、マヨネーズ トマト、キャベツ、じゃが芋、人参、えのき、ウインナー、オリーブ油、薄口醤油、コンソメ | バナナ | 牛乳 |
| 2 (木) 24 (金) | 肉うどん | 茹うどん、牛肉、高野豆腐、玉ねぎ、えのき 干椎茸、かつお節、昆布、濃口醤油、薄口醤油 人参、酒、みりん、塩、三温糖、小ネギ | 切干大根のサラダ 焼きポテト | 切干大根、薄口醤油、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、チーズ、白ごま、ゴマドレッシング フライドポテト | バナナ | 牛乳 |
| 6 (月) 17 (金) | ごはん |  | 魚ろっけ スパサラ 豚汁 | 白身すりみ、木綿豆腐、人参、れんこん、玉ねぎ、高野豆腐、生姜、濃口醤油、酒、みりん、片栗粉、パン粉、キャノーラ油、ケチャップ 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 白菜、豚肉、人参、えのき、こんにゃく、じゃが芋、油揚げ、かつお節、合わせ味噌、小ネギ | オレンジ | 牛乳 |
| 7 (火) 22 (水) 30 (木) | きのこの ハヤシライス | 米、牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ えのき、トマトジュース、ハヤシルウ、塩 コショウ、鶏ガラの素、グリーンピース、三温糖 | フレンチサラダ さつま芋スティック | キャベツ、人参、胡瓜、レーズン、みかん缶、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油 | りんご | 牛乳 |
| 8 (水) 20 (月) | ごはん |  | 鶏のごま味噌焼き 南瓜サラダ けんちん汁 | 鶏もも肉、濃口醤油、酒、三温糖、合わせ味噌、白ごま 南瓜、胡瓜、人参、ロースハム、レーズン、コーン、チーズ、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 |
| 9 (木) 食育Day | ポークカレー | 米、豚肉、高野豆腐、人参、玉ねぎ じゃが芋、トマト、にんにく、生姜 カレールウ | ハワイアンサラダ かきあげ | キャベツ、人参、胡瓜、レーズン、パイン缶、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油 さつま芋、人参、てんぷら粉、キャノーラ油 | りんごの パン ケーキ | 100% りんご ジュース |
| 10 (金) 29 (水) | やきそば | 焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、酒 もやし、ピーマン、人参、キャノーラ油 かつお節、お好み焼きソース、中濃ソース | ポテトサラダ たまごスープ | じゃが芋、胡瓜、人参、鶏肉、コーン、レーズン、塩、コショウ、マヨネーズ 卵、木綿豆腐、大根、玉ねぎ、えのき、小松菜、中華だし | キウイ | 牛乳 |
| 13 (月) 28 (火) | 食パン |  | 和風ミートローフ 人参サラダ きのこスープ | 牛・豚ミンチ、木綿豆腐、片栗粉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、ごぼう、パン粉、コショウ、濃口醤油、酒、三温糖 人参、胡瓜、コーン、レーズン、ロースハム、米酢、三温糖、オリーブ油、白ごま キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、えのき、オリーブ油、にんにく、薄口醤油、パセリ、コンソメ | 鉄ヨーグルト | 牛乳 |
| 14 (火) 27 (月) | ごはん |  | 豚ヒレのトマト味噌焼き ひじきサラダ そうめん汁 | 豚ヒレ、合わせ味噌、三温糖、酒、ケチャップ、濃口醤油、白ごま 干ひじき、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、チーズ、ゴマドレッシング そうめん、油揚げ、鶏肉、白菜、えのき、小松菜、薄口醤油、かつお節 | りんご | 牛乳 |
| 15 (水) 21 (火) | ごはん |  | 魚のピカタ カレーマカロニサラダ さつま汁 | 白身魚、薄力粉、卵、キャノーラ油、塩、コショウ、ケチャップ マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ウインナー、カレー粉、マヨネーズ さつま芋、木綿豆腐、鶏肉、白菜、人参、えのき、かつお節、小松菜、合わせ味噌 | キウイ | 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 | 489 | 20.9 | 16.0 | 216 | 2.1 | 250 | 0.36 | 0.33 | 30 | 5.5 | 1.3 |
| めばえ学園の 食事摂取基準値 | 483 | 15.7~24.2 | 10.7~16.1 | 212 | 2.0 | 162 | 0.26 | 0.30 | 19 | 3.0 | 1.3 |

※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。

屋食相当分（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(水)は単独通園の家庭訪問のため給食はありません。また、6日(月)は遠足のため年長児のみ給食はありません。

◎15日(水)、16日(木)、17日(金)は親子通園の家庭訪問のため給食はありません。

