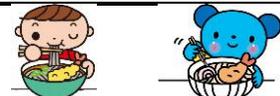




12月 予定献立表



日	主 食		副 菜		デザート	飲み物
	メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (金) 13 (水) 21 (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、にんにく トマトジュース、カレールウ	ポテトサラダ 豆腐スープ	じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、卵、塩、コショウ、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、えのき、もやし、小松菜、鶏ガラの素、薄口醤油	オレンジ	牛乳
4 (月) 19 (火)	かしわうどん	うどん、鶏肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参、えのき かつお節、出し昆布、薄口醤油、濃口醤油 干椎茸、酒、みりん、塩、三温糖、小松菜	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、胡瓜、人参、チーズ、コーン、ロースハム、ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛乳
5 (火) 20 (水)	食パン	付) ブルーベリージャム 	煮込みハンバーグ 梅マヨサラダ 白菜スープ	牛・豚ミンチ、高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、塩、コショウ、パン粉、トマトジュース、ケチャップ、三温糖、ソース、濃口醤油 ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、梅びしお、マヨネーズ 白菜、木綿豆腐、人参、えのき、しめじ、小松菜、鶏ガラの素、薄口醤油	りんご	牛乳
6 (水) 18 (月)	ツナごはん	米、ツナ缶、干ひじき、人参 濃口醤油、三温糖、酒、みりん、塩	豚ヒレの柚味噌焼き マカロニサラダ けんちん汁	豚ヒレ、合わせ味噌、三温糖、酒、みりん、濃口醤油、ゆず マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン、マヨネーズ 厚揚げ、人参、大根、えのき、しめじ、こんにゃく、かつお節、濃口醤油、小松菜	鉄ヨーグルト	牛乳
7 (木) 22 (金)	ゆかりごはん	米、ゆかり 	鮭の香り焼き 南瓜サラダ かしわ汁	鮭、濃口醤油、三温糖、みりん、酒、レモン 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、チーズ、ロースハム、マヨネーズ 鶏肉、木綿豆腐、白菜、人参、えのき、こんにゃく、出し昆布、合わせ味噌、小松菜	りんご	牛乳
8 (金) 14 (木)	味噌ラーメン	棒ラーメン、豚肉、高野豆腐、キャベツ、もやし 人参、コーン、えのき、小ネギ、中華だし、コショウ 塩、濃口醤油、酒、合わせ味噌、にんにく、ごま油	切干大根のサラダ 南瓜のグリル	切干大根、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 南瓜、オリーブ油、塩	バナナ	100% りんご ジュース
11 (月) 15 (金)	食パン		鶏のマーマレード焼き さつまいもサラダ ミルクスープ	鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、マーマレード さつまいも、胡瓜、人参、コーン、レーズン、チーズ、ロースハム、マヨネーズ キャベツ、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ、パイオン、低脂肪乳、ウインナー	オレンジ	牛乳
12 (火) ↓ 单独のみ 25 (月)	ごはん		卵春巻き 春雨サラダ 豚汁	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 春雨、胡瓜、人参、ささみ、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、ゴマ油、白ごま 豚肉、木綿豆腐、ごぼう、人参、えのき、キャベツ、合わせ味噌、小松菜	キウイ	牛乳
26 (火) 单独のみ	食育Day	 クリスマスバイキング 	各クラスでミニバイキングを行います。 自分の好きなものを選び、自分の食べられる量を知る食育です。 当日は「空のお弁当箱」「スプーン・フォーク・箸等」の持参をお願い致します。			

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	498	16.2~16.6	11.1~16.6	217	2.0	162	0.26	0.30	20	3.0	1.3

※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。

