



## 8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 (木)	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、人参 しめじ、トマト、グリーンピース、にんにく、生姜	人参サラダ	人参、胡瓜、レーズン、みかん缶、コーン、米酢、三温糖、オリーブ油、白ごま	バナナ	牛乳
21 (水)		酒、甜麺醬、濃口醤油、片栗粉、キャノーラ油	わかめスープ	鶏肉、木綿豆腐、カットわかめ、キャベツ、えのき、もやし、小ネギ、中華だし、薄口醤油		
2 (金)	食パン	付) いちごジャム 	鶏のバーベキュー焼き	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、ソース、はちみつ、三温糖、酒、にんにく	きなこ ヨーグルト	牛乳
28 (水)			さつまいものトマト煮 春雨スープ	ウインナー、トマト、さつまいも、玉ねぎ、人参、濃口醤油、酒、三温糖、キャノーラ油、グリーンピース 春雨、キャベツ、人参、かまぼこ、えのき、パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油		
5 (月)	ごはん		鮭の香り焼き	鮭、レモン、濃口醤油、酒、みりん、三温糖	キウイ	牛乳
27 (火)			マカロニサラダ さつまいも汁	マカロニ、胡瓜、人参、カニカマ、卵、コーン、マヨネーズ さつまいも、鶏肉、木綿豆腐、もやし、人参、えのき、かつお節、合わせ味噌、小ネギ		
6 (火)	ごはん		チキンカツ	鶏肉、酒、塩、コショウ、てんぷら粉、キャノーラ油、ケチャップ	バナナ	牛乳
26 (月)			ポテトサラダ けんちん汁	じゃが芋、胡瓜、人参、グリーンピース、ロースハム、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		
7 (水)	夏野菜カレー	米、牛肉、玉ねぎ、なす、南瓜、えのき、トマト カレールウ、鶏ガラの素、塩、コショウ、三温糖	ハワイアンサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、パイン缶、レーズン、コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油	オレンジ	牛乳
20 (火)			焼きポテト	フライドポテト		
29 (木)	食パン	付) いちごジャム 	鮭のコーンマヨ焼き	鮭、マヨネーズ、クリームコーン缶、三温糖、パン粉	鉄 ヨーグルト	牛乳
8 (木)			ひじきサラダ かに玉スープ	干ひじき、薄口醤油、胡瓜、人参、鶏肉、コーン、チーズ、ゴマドレッシング 卵、カニカマ、キャベツ、人参、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油、パセリ		
9 (金)	ナポリタン	スパゲティ、豚肉、ウインナー、玉ねぎ、人参 しめじ、ピーマン、キャノーラ油、ケチャップ	南瓜サラダ	南瓜、胡瓜、人参、コーン、ロースハム、レーズン、マヨネーズ	キウイ	牛乳
22 (木)			三温糖、トマト缶、塩、コショウ、白ワイン	ポトフスープ		
23 (金)	ジュース	米、豚バラ肉、人参、干ひじき、干椎茸、小ネギ えのき、生姜、かつお節、濃口醤油、酒、みりん	のりから揚げ	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、にんにく、生姜、片栗粉、青のり、キャノーラ油	ちんすこう	100% りんご ジュース
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">仲良し給食</div>			えのき、生姜、かつお節、濃口醤油、酒、みりん	人参シリシリ みそ汁		

@今月から食育dayが始まります。詳しくは「食育のじかん」をご覧ください。

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	22.0	16.4	218	2.3	269	0.46	0.4	32	4.9	1.0
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歳児は全体重量の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。