

平成29年3月 ようちえんのきゅうしょく



服部 幸應 (はっとりゆきお)

医学博士・健康大使。日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め叙勲歴もある「食育」の第一人者。



	主 食	献 立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー/たんぱく
1 (水)	こんぶごはん	さかなのごまみそやき・ぶただいにんにかぼちゃのもの・シーザサラダ れんこんカレーあげ・ウインナーケチャップ グレープフルーツ	さわら・豚肉 ウインナー	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	大根・人参・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ レンコン・きゅうり・昆布 グレープフルーツ	430 14.4
2 (木)	ごはん	キーマカレー・ちくわのいそべあげ ひじきツナいため・マカロニサラダ さといもに・カリフラワー ミニゼリー	豚肉・ちくわ ツナ	米・植物油脂 小麦粉・マカロニ 里芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・青のり ひじき・キャベツ・コーン カリフラワー	446 14.2
3 (金)	ちらしずし	とりにくのだつたあげ・はるさめやさしいため こんさいに・しらすやさいあえ しゅうまい・がんもに りんご	たまご・鶏肉 鶏肉・しらす がんも	米・植物油脂 春雨・片栗粉 小麦粉	レンコン・人参・しいたけ 玉ねぎ・人参・白菜 大根・ごぼう・キャベツ りんご	445 13.9
6 (月) 服部メニュー	とりだけのご ごはん	やわらかパークソテー だいにんとあぶらあげのツヤツヤに さつまいものスティックやき とうふょうともやしサラダ・オレンジ	鶏肉・豚肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 さつまいも	だけのご・人参 キャベツ・トマト 大根・枝豆・豆苗 もやし・オレンジ	420 20.2
7 (火)	おかかごはん	ぶたにくとやさしいあまずいため・はるまき はんぺんに・ナムル ポテトフライ・プロッコリー パイ	豚肉・はんぺん	米・植物油脂 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・竹の子・白菜 ほうれん草・プロッコリー パイ	419 10.7
8 (水)	ふりかけ (たまご)	しろみさかなマヨみそやき・ミニコロッケ こうやとうふ・ほうれん草おかかあえ いかみりんやき・はくさいなめだけあえ オレンジ	たまご・たら 高野豆腐 いか	米・植物油脂・胡麻 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ	ほうれん草・プロッコリー なめだけ・白菜 人参・コーン オレンジ	365 18.4
9 (木)	バターロール	ミートスパゲティ・ハムステーキ やさしいため・たまごロール たこやき りんご	ツナ・豚肉・たまご ロースハム たこ	バターロール スパゲティ 小麦粉・植物油脂	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草 りんご	409 17.1
10 (金) 服部メニュー	はいがごはん	かじきのバターボンずやき はくさいのいために アスパラとツナのあえもの さつまいものあまに・ゼリー	めかじき さつまいも・ツナ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 さつまいも	かぶ・えのき・レタス トマト・白菜 アスパラガス	414 14.3
13 (月)	ごまごはん	ハンバーグ・ナポリタン きゃべつとベーコンに・ポテトサラダ きんぴらごぼう グレープフルーツ	豚肉・鶏肉 ベーコン	米・植物油脂・胡麻 スパゲティ じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゃべつ・きゅうり ごぼう グレープフルーツ	429 11.1
14 (火)	ごはん	マーボーとうふ・だいにんとちくわに ハムサラダ・コーンソテー にんじんあまに・こぶきいも りんご	豚肉・豆腐 ロースハム ちくわ	米・植物油脂 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・長ネギ 大根・キャベツ・きゅうり コーン・青のり りんご	424 13.9
15 (水)	バターロール	チキンステーキ・やさしいスパゲティ ロールキャベツ・かぼちゃに かいせんボール・にんじんさつま おうとう	鶏肉・魚すり身 エビ・カニ	バターロール スパゲティ 植物油脂	きゃべつ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・ほうれん草 黄桃	411 18.8

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。
☆スプーン等に氏名・園名の記入をお願いします。
☆弊社の給食には、「ピーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用していません。



	主 食	献 立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー/たんぱく
16 (木) 服部メニュー	ごはん	ぎゅうすきに・もやしのあまずサラダ こまつなのしおいため じゃがいももち キウイ	牛肉・ロースハム 生揚げ	米・植物油脂 胡麻・片栗粉 じゃがいも	ネギ・しいたけ 人参・さやえんどう もやし・小松菜 エリンギ・キウイ	413 17.1
17 (金)	ふりかけ (たまご)	メンチカツ・マカロニわふういため だいにんとにんじんのグラッセ・こまつなしらすあえ ほそぎりんごぶに・かまぼこ オレンジ	たまご・豚肉 しらす かまぼこ	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・パン粉 マカロニ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 大根・小松菜・昆布 オレンジ	420 11.9
20 (月)		春分の日				
21 (火)	たきこみごはん	ぶたにくとあつあげうまに・イカフライ ほうれん草とコーンいため・はるさめサラダ にんじんおかかあえ・こうやとうふに りんご	鶏肉・いか 豚肉・高野豆腐 厚揚げ・鯉節	米・植物油脂 小麦粉・春雨	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 ほうれん草・コーン 胡瓜・キャベツ・もやし りんご	440 15.5
22 (水) 服部メニュー	しょくいく ごはん	とうふだんごのおろしかけ しらたきのツルツルサラダ ちんげんさいのおかかいため もやしのトロミに・いちご	豚肉・豆腐 カニ風味かまぼこ	米・植物油脂 小麦粉・こんにやく 胡麻・片栗粉	玉ねぎ・人参・ごぼう・大根 南瓜・もやし・きくらげ アスパラガス・しめじ 胡瓜・青梗菜・いちご	404 13
23 (木)	ごまごはん	さげのしおやき・ミートボール はくさいとあぶらあげに・さつまいもサラダ だいにんおでんとう・ナムル パイ	鮭・豚肉 鶏肉・油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・胡麻 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ・人参・白菜 大根・もやし ほうれん草 パイ	421 17.0
24 (金)	ごはん	はっほうさい・ちくわカレーあげ あつやきたまご・ひじきに いんげんごまあえ・さといもに りんご	豚肉・ちくわ たまご	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉 胡麻・里芋	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 もやし・竹の子 ひじき・いんげん りんご	423 10.3
27 (月)	ごはん	エビフライ・にくやさしいため だいにんに・しゅうまい だけのごおかに・カニカマあえ オレンジ	たまご・エビ 豚肉 カニ風味かまぼこ	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	玉ねぎ・人参・もやし きゃべつ・小松菜 竹の子・きゅうり オレンジ	422 13.2
28 (火) 服部メニュー	はいがごはん	とりにくとだけのごうまに ちゅうかふうコーンスロー ほうれん草のごまあえ ごぼうのだつたあげ・いちご	鶏肉 ロースハム	米・植物油脂 片栗粉・胡麻	しいたけ・だけのご 青梗菜・キャベツ 人参・コーン・ごぼう ほうれん草・いちご	387 16.4
29 (水)	ごはん	ちくぜんに・やさしいコロッケ ウインナー・きゅうりのマヨみそあえ コーンサラダ・プロッコリー オレンジ	鶏肉・ウインナー ちくわ	米・植物油脂 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ごぼう 大根・きゅうり コーン・プロッコリー オレンジ	419 11.9
30 (木)	ふりかけ (たまご)	しろみさかなフライタルソース やさそば・ぶたにくとはくさいに だいにんとツナのあえもの・こぶきいも にんじんさつま・りんご	たまご・白身魚 豚肉 ツナ・魚すり身	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・マヨネーズ 蒸しめん じゃが芋	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ もやし・人参・白菜 大根・りんご	420 11.6
31 (金)	バターロール	パンフキンシチュー・ミートボール やさしいサラダ・ミニトマト コーンに・カリフラワー ミニゼリー	鶏肉・豚肉	バターロール・植物油脂 シチュール 小麦粉	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり コーン・カリフラワー	371 16.9