

2018年 2月 ようちえんきゅうしょく



服部 幸彦（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」委員など多岐にわたる経験もある「食育」の第一人者。

株式会社さん〇



www.shokukyu-sankyoku.com

日付	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)	カロリーたんぱく質
1 (木)	ごはん 服部メニュー	ぶたにくのケチャップソース・やさいのこんそめに しらたきとソーセージのカレーいため おまめとひじきのにも みかん	豚肉 ソーセージ 油揚げ 大豆	米・植物油脂 小麦粉 トマトケチャップ カレー粉	玉ねぎ・ブロッコリー 人参・しらたき ひじき みかん	404 16.6 1.7
2 (金)	ひじきごはん	さんまのやわらかに・はなにんじんのあまに のりいりロールたまごやき ポテトサラダ ミニゼリー・せつぶんまめ	さんま 卵 ハム 大豆	米・植物油脂 じゃが手 マヨネーズ マカロニ	人参 ひじき・のり きゅうり・コーン のり	434 18.3 0.9
5 (月)	ごはん	とりからあひ・アメリカンドッグ やきそば きんぴらごぼろ りんご	鶏肉 ソーセージ 豚肉	米・植物油脂 蒸し種 小麦粉・卵	キャベツ ごぼう・人参 小松菜 りんご	405 15.5 1.7
6 (火)	ロールパン たわらおにぎり	トマトソースハンバーグ ミックスベジタブルソテー ツナマカロニサラダ キャンディーチーズ	豚肉・鶏肉 ツナ チーズ	米・植物油脂 パン・マカロニ トマトソース マヨネーズ	玉ねぎ・マッシュルーム しめじ・グリーンピース コーン・きゅうり マヨネーズ	406 15.0 1.9
7 (水)	ごはん	ホークカレー ハムいりたまごやき さといもといんげんのこんそめに もも	豚肉 ハム 卵	米・植物油脂 小麦粉・バター じゃがいも カレールウ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー いんげん・さといも もも	432 14.6 1.4
8 (木)	ごはん	エビフライ・コーンさつま ポテトとコーンビーフいため あぶらあげとこまつなのひだし グレープフルーツ	えび さつまあげ コーンビーフ 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・卵・パン粉 じゃが手	コーン 小松菜 人参 グレープフルーツ	463 12.9 1.3
9 (金)	ちゅうかごちく ごはん 服部メニュー	とりにくのをぎしおだれ・ミニトマト だいこんとかニカマのサラダ ほうれんそうのおひだし みかん	豚肉 鶏肉 カニカマ	米・植物油脂	たけのこ・人参 干し椎茸・ほうれん草 ミニトマト・大根 しめじ・みかん	412 18.3 1.7
12 (月)	ふりかけ ごはん	しょうがやき ちやいとこまつなのオムル ミニチヂミ パイナップル	豚肉	米・植物油脂 小麦粉・卵 ゴマ 小豆餡	キャベツ・ピーマン ちやし・人参 小松菜 パイナップル	441 15.5 1.3
13 (火)	ごはん 服部メニュー	しるみかさのフライ(タルタルソースせえ)・ミニトマト じゃがいもときのこのガーリックいため こまつなののりひだし オレシジ	白身魚 ベーコン	米・植物油脂 じゃがいも 卵・マヨネーズ パン粉・小麦粉	小松菜・海苔 ミニトマト えのき・しいたげ オレシジ	411 15.2 1.5
14 (水)	ごはん	ハートのオムレツ ミートボールのトマトシチュー ポテトサラダ ミニだいやき	卵 豚肉 鶏肉 ハム	米・植物油脂 じゃが手・トマトケチャップ マヨネーズ たいやき	マッシュルーム コーン・玉葱 枝豆・きゅうり 人参	440 14.5 1.9
15 (木)	クロワッサン たわらおにぎり	イカリングフライ チキンナゲット(サルサソース) なのはなのごまあえ りんご	イカ 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 パン・トマトソース ごま	菜の花 人参 ピーマン(赤・黄) りんご	434 11.5 1.3

おにはそとー!!



日付	主 食	献 立	体をつくる (あか)	熱や力になる (ぎいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく 塩分
16 (金)	ごはん	メンチカツ・ミニトマト きりほしだいごんのにも さつまもちとレーズンのサラダ もも	豚肉 鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 マヨネーズ さつま芋 桃	切干大根・枝豆 干し椎茸・人参 レーズン・ミニトマト 桃	460 15.2 1.9
19 (月)	ごはん	ユースチー いんげんのおかかあえ かぼちゃのいとこ あんにとろろ	鶏肉 鯉節 牛乳	米・植物油脂 小麦粉 あずき	長ネギ・南瓜 パプリカ(赤) インゲン マンゴ	497 16.1 0.9
20 (火)	チキン ピラフ	カレーコロッケ・マカロニいため ほうれんそうのしらすあえ コーンのソテー パイナップル	豚肉 鶏肉 しらす	米・植物油脂 スパゲティ じゃが芋 カレー粉	玉葱・パセリ ほうれん草 コーン パイナップル	455 10.6 1.7
21 (水)	しょういく ごはん 腹部メニュー	とりのみそつくね ながいもとエリンギのしおこんぶいため ブロッコリーのごまあえ・かぶのしそづけ みかん	鶏肉	米・植物油脂 長芋 パン粉 ゴマ	エリンギ ブロッコリー かぶ・塩こんぶ みかん	407 15.9 1.5
22 (木)	ごはん	ドライカレー ポテトチキンロール なのはなほうれんそう もも	豚肉 鶏肉 卵	米・植物油脂 じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参 コーン ほうれん草 桃	443 13.5 1.9
23 (金)	ごはん	さげのしおこうじやき・あげたこやき ウインナーともやしのカレーいため きゅうりのうまじおあえ オレンジ	鮭 タコ ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・卵 塩麹 カレー粉	キャベツ・もやし きゅうり ブロッコリー オレンジ	395 12.5 1.4
26 (月)	ごはん	マーボー豆腐 エビフリッターチリソース とりささみのはるさめサラダ ごまだんご	豚肉・豆腐 えび 鶏肉 卵	米・植物油脂 ドレッシング はるさめ ゴマ団子	玉葱 きゅうり・人参 グリンピース	421 14.0 1.3
27 (火)	わかめ ごはん	ふんわり豆腐ナゲット(トマトソース) ロールキャベツのコンソメ おまめのサラダ グレープフルーツ	豆腐 大豆 鶏肉 豚肉	米・植物油脂 トマトソース マヨネーズ	キャベツ・かぼちゃ わかめ・枝豆 ひよこ豆・コーン グレープフルーツ	398 11.2 1.0
28 (水)	ごはん	ハムカツ・アスパラゆで かぶのやさいそぼろあんかけ だいずとこんぶのつくだに りんご	大豆 鶏肉 豚肉 ハム	米・植物油脂 トマトソース 卵・小麦粉・パン粉	アスパラ・カブ 人参 昆布 りんご	410 12.0 1.5

※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おりません。