

2018年 3月 ようちえんきゅうしょく



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。

株式会社さんQ



www.shokuiku-sanky.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 塩分
1 (木)	ごはん	ツナマヨオムレツ (トマトソース) バジルのスパゲティ・フライドポテト ほうれんそうのしおこんぶあえ パイナップル	ツナ 卵	米・植物油脂 スパゲティ じゃがいも	人参 昆布 ほうれん草 パイナップル	393 11.5 1.2
2 (金)	ちらしずし	さんかくえびはるまき・はなかもほこ あんぱんまんのこうやどうふに ロールキャベツ ひなゼリー ◎ひなあられ	エビ・かまぼこ 高野豆腐 油揚げ 豚肉・卵	米・植物油脂 小麦粉	キャベツ しいたけ 人参 蓮根	435 13.4 2.2
5 (月)	ごはん	さけのレモンオイルやき たこウインナー・しらたきのきんぴら ピーマンオイスターいため もも	鮭 ウインナー 竹輪	米・植物油脂 オリーブオイル オイスターソース じゃがいも	しらたき ピーマン 人参 桃	391 15.2 1.3
6 (火)	ごはん	かぼちゃのチキンカレー イカフライ ミニあげどうふとなのはのにあわせ パイナップル	鶏肉 イカ がんも	米・植物油脂 小麦粉・卵・パン粉 じゃが芋 カレー粉	人参・玉葱 南瓜 菜の花 パイナップル	480 11.3 1.7
7 (水)	ごまごはん <small>服部メニュー</small>	ぶたにくとたまねぎのこうみやき かぶとあつあげのにも だいずのとまるとに オレンジ	豚肉 大豆 厚揚げ ベーコン	米・植物油脂 ごま トマトホール缶	玉葱・しめじ もやし・人参 かぶ オレンジ	418 17.5 1.6
8 (木)	ごはん	メンチカツ・ミニトマト とりささみとインゲンのゆかりあえ さといもみそそばろあんかけ にしよくゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	米・植物油脂 小麦粉・卵・パン粉 味噌	隠元 里芋 ミニトマト マンゴー	389 19.1 2.1
9 (金)	ロールパン たわらおにぎり	にこみはんぱーぐ やさいミックスいため ポテトサラダ ミニチーズ	豚肉 ハム チーズ	米・植物油脂 パン・中華めん じゃがいも マヨネーズ	玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・きゅうり カリフラワー・人参 りんご	418 11.3 1.7
12 (月)	ごはん	チキンなんばんタルタルぞえ カットコーン ほうれんそうときのこのあえもの みかん	鶏肉	米・植物油脂 タルタルソース	コーン 玉葱・ピーマン ほうれん草・しめじ みかん	369 13.4 1.9
13 (火)	こぎつねごはん <small>服部メニュー</small>	カレーふうみつくね はくさいのトロットに ブロッコリーのナムル・あげさつまいも オレンジ	鶏肉 油揚げ かにカマ	米・植物油脂 さつまいも こんにゃく	人参・しいたけ 白菜 ブロッコリー オレンジ	405 16.4 1.7
14 (水)	ナポリタン スパゲティ	ハートのオムレツ えびグラタン ブロッコリーサラダ・ハッシュドポテト いちごのマシュマロ	卵 牛乳 えび	米・植物油脂 スパゲティ・トマトソース バター・じゃがいも	玉葱 ブロッコリー カリフラワー	503 15.7 1.7
15 (木)	ごはん	ササミチーズカツ アスパラとイカのちゅうかいため ミックスビーンズサラダ もも	鶏肉/大豆 イカ ハム チーズ	米・植物油脂 小麦粉・卵・パン粉 マヨネーズ	玉葱 枝豆・アスパラ ひよこまめ 桃	389 17.1 1.9



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 塩分
16 (金)	ごはん	どうぶハンバーグ (わふうソース) チキンのにしょくまき・ミニトマト あげれんこんのほんすあえ パイナップル	豆腐 鶏肉	米・植物油脂	人参・隠元 蓮根・枝豆 しめじ・えのき パイナップル	390 13.0 1.9
19 (月)	ごはん 服部メニュー	えびのケチャップいため だいこんのさっぱりサラダ アスパラとにんじんのいためもの・あげかぼちゃ いちご	エビ ハム	米・植物油脂 ごま油	玉葱・エリンギ 大根・きゅうり・アスパラ 人参・かぼちゃ いちご	406 17.0 1.7
20 (火)	あげばん たわらおにぎり	チリコンカン ミートボール スマイルポテト りんご	豚肉 大豆	米・植物油脂 パン じゃが芋	レンズ豆 玉葱・人参 マッシュルーム りんご	438 11.3 1.9
21 (水)		しゅんぶんのひ				
22 (木)	ごはん	ひよこまめのドライカレー チキンナゲット ほうれんそうとだいこんのびたし ヨーグルトゼリー	鶏肉 ヨーグルト カニカマ	米・植物油脂 カレー粉 じゃがいも トマト缶	ひよこ豆・玉葱 人参 ピーマン ほうれん草・大根	421 15.0 1.9
23 (金)	うめとえだまめ のませごはん	あげぎょうざのもやしあんかけ サーモンフライ ブロッコリーサラダ やきいも	豚肉 鮭 ハム	米・植物油脂 小麦粉・卵・パン粉 さつまいも	枝豆・梅漬け もやし・椎茸 人参・ブロッコリー	403 10.8 1.3
26 (月)	はいがパン たわらおにぎり	ぶたにくとだいこんのとまとに ごぼうとむしどりのサラダ こまつなのびたし キャンディーチーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	米・植物油脂 パン トマトソース	大根 ごぼう・きゅうり 枝豆・人参 小松菜	355 18.8 1.4
27 (火)	ごはん	れんこんエビつめフライ・ナポリタンスパゲティ コーンソテー アスパラごまサラダ いちごシュークリーム	エビ	米・植物油脂 スパゲティ ケチャップ ゴマ・シュークリーム	アスパラ・人参 コーン 玉葱 蓮根	433 13.3 1.9
28 (水)	ごはん	やわらかさんまに もやしときぬさやのたまごとじ ヤーコンのちくぜんに オレンジ	さんま 卵	米・植物油脂 ヤーコン	絹さや・もやし 人参・こんにゃく ごぼう オレンジ	424 16.5 1.4
29 (木)	しょくいく ごはん 服部メニュー	タンドリーチキン キャベツとソーセージのソテー ほうれんそうのごまあえ・カリフラワーのとき みかん	鶏肉 ウイナーソーセージ ヨーグルト 鰹節	米・植物油脂 カレー粉・トマトケチャップ ごま	キャベツ・玉葱 ほうれん草 カリフラワー みかん	414 18.5 1.6
30 (金)	いなりずし	やきうどん・ミニトマト ごもくやさいのあつやきたまご ちんげんさいとベーコンのソテー ミニゼリー	卵 油揚げ ベーコン 豚肉	米・植物油脂 うどん	キャベツ・人参 ほうれん草・きくらげ 青梗菜 ミニトマト	431 14.7 1.6

☆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、「ビーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用していません。