

# 2018年 7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

株式会社さんC



www.shokuiku-sankyu.com

| 日付     | 主 食                 | 献 立  | 体をつくる<br>(あか)           | 熱や力になる<br>(きいろ)                        | 体調を整える<br>(みどり)                              | カロリー<br>たんぱく質<br>塩分 |
|--------|---------------------|--|-------------------------|--|--|---------------------|
| 2 (月)  | ごはん                 | マーボーなす<br>えびボールとやさいののもの<br>ハッシュドポテト<br><br>キャンディチーズ              | 豚肉<br>エビボール<br>チーズ      | 米・植物油脂<br>ジャガイモ                        | なす<br>玉葱<br>グリーンピース<br>大根<br>人参              | 360<br>11.1<br>1.1  |
| 3 (火)  | ごはん                 | ミックスフライ<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>ブロッコリーとカリフラワーのおかかあえ<br><br>りんご        | イカ<br>エビ<br>鶏肉<br>鯉節    | 米・植物油脂<br>小麦粉<br>パン粉                   | 南瓜<br>ブロッコリー<br>カリフラワー<br>りんご                | 416<br>12.1<br>1.1  |
| 4 (水)  | ごはん                 | とりなんばん<br>キャベツとカニカマのあえもの<br>れんこんのきんぴら<br><br>もも                  | 鶏肉<br>カニカマ              | 米・植物油脂<br>胡麻                           | パプリカ<br>キャベツ・わかめ<br>レンコン<br>人参<br>もも         | 367<br>14.6<br>1.1  |
| 5 (木)  | ごはん                 | ビーフシチュー<br>チキンロールカツ<br>ほうれんそうとコーンのソテー<br><br>みかん                 | 牛肉<br>鶏肉                | 米・植物油脂<br>小麦粉<br>パン粉                   | 人参・玉葱<br>マッシュルーム<br>とうもろこし<br>ほうれん草<br>みかん   | 441<br>11.8<br>1.6  |
| 6 (金)  | チキンピラフ              | ほしがたオムレツ<br>タコウイナーいため<br>チンゲンさいのおひたし<br>スマイルポテト<br>こんぺいとう        | 鶏肉<br>卵<br>ウイナー         | 米・植物油脂<br>じゃが芋<br>トマトソース<br><br>こんぺいとう | とうもろこし<br>グリーンピース<br>人参・玉葱<br>青梗菜<br>きゅうり    | 396<br>11.9<br>1.5  |
| 9 (月)  | ごはん                 | ハンバーグ<br>ナポリタンスパゲティ<br>はなにんじんとだいこんのグラッセ<br>カットコーン<br>オレンジ        | 豚肉<br>鶏肉                | 米・植物油脂<br>スパゲッティ<br>バター<br>トマトソース      | 人参<br>大根・玉葱<br>とうもろこし<br>オレンジ                | 375<br>11.2<br>1.2  |
| 10 (火) | ゆかりごはん              | とりにくのうめてりやき<br>だいこんのケチャップに<br>おくらとしめじのごまあえ<br>パリッときゅうり<br>パイナップル | 鶏肉                      | 米・植物油脂<br>ごま<br>トマトケチャップ               | 大根・人参<br>玉葱・梅干し<br>おくら・しめじ<br>きゅうり<br>パイナップル | 415<br>16.3<br>1.7  |
| 11 (水) | シュガートースト<br>たわらおにぎり | チーズオムレツ<br>ラタトゥイユ<br>ゆでブロッコリー<br><br>みかん                         | 卵<br>チーズ                | 米・植物油脂<br>パン<br>トマトソース                 | ズッキーニ<br>なす<br>玉葱・パプリカ<br>ブロッコリー<br>みかん      | 420<br>11.4<br>1.3  |
| 12 (木) | ごはん                 | すきやきふう<br>チーズハンペン<br>さつまいものサラダ<br><br>もも                         | 豆腐<br>牛肉<br>チーズ<br>ハンペン | 米・植物油脂<br>マヨネーズ                        | しらたき<br>玉葱<br>さつまいも<br>枝豆・レーズン<br>桃          | 412<br>14.9<br>1.4  |
| 13 (金) | ごはん                 | ヒレカツ<br>ごもくに<br>いんげんのはなあえ<br><br>りんご                             | 豚肉<br>卵                 | 米・植物油脂<br>小麦粉・パン粉                      | こんにゃく<br>人参・蓮根<br>ごぼう<br>隠元<br>りんご           | 411<br>16.8<br>1.1  |

☆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。



| 日付     | 主 食              | 献 立  | 体をつくる<br>(あか)                  | 熱や力になる<br>(ぎいろ)                             | 体調を整える<br>(みどり)                                    | カロリー<br>たんぱく質<br>塩分 |
|--------|------------------|--|--------------------------------|---|--|---------------------|
| 16 (月) |                  | うみのひ   |                                |   |  |                     |
| 17 (火) | ごはん              | なつやさいのキーマカレー<br>ミニハムカツ<br>フライドポテト<br><br>パイナップル                    | 豚肉<br>ハム                       | 米・植物油脂<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>小麦粉・パン粉         | ナス・玉葱<br>ズッキーニ<br>パプリカ<br>南瓜<br>パイナップル             | 458<br>13.0<br>1.4  |
| 18 (水) | しょくいくごはん         | にくだんご<br>きのこのとろみいため<br>きゅうりとだいこんのみみあえ<br>むしサラダ<br>オレンジ             | 豚肉<br>鯉節<br>ベーコン               | 五穀米・植物油脂<br>胡麻<br>片栗粉<br>白胡・ゴマ油             | えのき・エリンギ<br>しらたき<br>きゅうり・大根<br>キャベツ・ほうれんそう<br>オレンジ | 418<br>13.8<br>1.6  |
| 19 (木) | ごはん              | さけのチーズやき<br>いんげんとコーンのカレーいため<br>あげなすのそぼろあんかけ<br><br>もも              | 鮭<br>チーズ<br>鶏肉                 | 米・植物油脂<br>カレー粉                              | なす<br>枝豆<br>とうもろこし<br>いんげん<br>桃                    | 402<br>16.6<br>1.0  |
| 20 (金) | コーンピラフ           | フライドチキン<br>ポテトサラダ<br>ミニトマト<br><br>ブチケーキ                            | 鶏肉<br>ハム                       | 米・植物油脂<br>ジャガイモ<br>マヨネーズ<br><br>ケーキ         | とうもろこし<br>ミニトマト<br>人参<br>きゅうり                      | 420<br>15.8<br>1.6  |
| 23 (月) | ごはん              | ピーマンのにくづめ<br>ハッシュドポテト<br>エビチリふう<br>いんげんのごまあえ<br>パイナップル             | 豚肉<br>牛肉<br>エビ                 | 米・植物油脂<br>ジャガイモ<br>小麦粉・パン粉<br>胡麻<br>エビチリソース | ピーマン<br>いんげん<br>人参<br>玉葱<br>パイナップル                 | 405<br>16.5<br>1.2  |
| 24 (火) | ロールパン<br>たわらおにぎり | イカのリングフライ<br>ポークビーンズ<br>さやつきえだまめ<br><br>キャンディチーズ                   | イカ<br>豚肉<br>大豆<br>ウインナー<br>チーズ | 米・植物油脂<br>パン<br>小麦粉・パン粉<br>トマトソース           | ひよこ豆<br>人参<br>たまねぎ<br>枝豆                           | 378<br>16.1<br>1.5  |
| 25 (水) | ごはん              | えだまめコロック<br>ごもくきんちゃくに<br>こまつなとウインナーいため<br>わふうスパゲッティ<br>りんご         | 油揚げ<br>ウインナー                   | 米・植物油脂<br>じゃがいも<br>小麦粉・パン粉                  | 人参<br>はるさめ<br>椎茸・枝豆<br>小松菜<br>りんご                  | 402<br>10.4<br>1.5  |
| 26 (木) | ごはん              | チキンソテートマトソース<br>とうがんのツナあえ<br>ジャガイモのカラフルいため<br>いんげんのみそあえ<br>フルーツゼリー | 鶏肉<br>ツナ                       | 米・植物油脂<br>じゃがいも<br>ゴマ油<br>味噌                | 冬瓜<br>きゅうり<br>パプリカ<br>いんげん<br>人参                   | 405<br>16.6<br>1.7  |
| 27 (金) | ごはん              | ポークカレー<br>からあげ<br>きりぼしだいこんとひじきののもの<br><br>もも                       | 豚肉<br>鶏肉<br>油揚げ                | 米・植物油脂<br>片栗粉<br>ジャガイモ                      | 切り干し大根<br>ひじき<br>玉葱<br>人参<br>桃                     | 449<br>12.6<br>1.3  |
| 30 (月) | しょくいくごはん         | ホイコーロー<br>チンゲンサイのカニふうみあんかけ<br>さつまいものあまに<br><br>みかん                 | 豚肉<br>カニカマ                     | 五穀米・植物油脂<br>オイスターソース<br>ゴマ油・ゴマ              | キャベツ・ピーマン<br>人参・玉葱<br>ちんげん菜<br>さつまいも<br>みかん        | 416<br>14.2<br>1.7  |
| 31 (火) | いなりずし            | ミートオムレツ<br>まめサラダ<br>ほうれんそうひたし<br><br>ぶどう                           | たまご<br>油揚げ<br>大豆<br>牛肉<br>ハム   | 米・植物油脂<br>酢<br>マヨネーズ                        | きゅうり<br>枝豆・ひよこ豆<br>ほうれんそう<br><br>ぶどう               | 381<br>15.6<br>1.9  |

