

# 2018年 8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

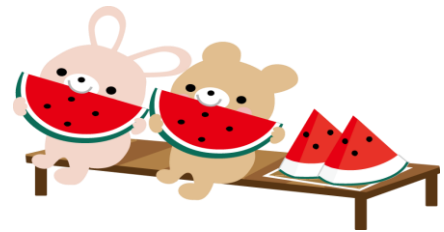
株式会社さんC



www.shokuiku-sankyu.com

日付	主食	献立	体をつくる (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 塩分
1 (水)	ごはん	からあげ タコウインナー ほうれんそうのおひたし たまごやき りんご	鶏肉 ウインナー 卵	米・植物油脂 小麦粉 片栗粉	ほうれん草・人参 りんご	451 16.5 1.7
2 (木)	ごはん	まーぼー豆腐 シュウマイ チンゲンサイとハムのあえもの ピーフンいため もも	豆腐 豚肉 焼売 ハム	米・植物油脂 小麦粉 片栗粉 ピーフン	玉ねぎ グリーンピース たけのこ・人参 きくらげ・ピーマン もも	448 13.7 1.6
3 (金)	ごはん	ハムカツ アスパラとベーコンのソテー ひじきのにももの ナポリタン パイナップル	ハム ベーコン 大豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	アスパラ・ひじき 人参・コーン 玉ねぎ・ピーマン パイナップル	453 12.8 2.2
6 (月)	はいがロール たわらおにぎり	ハンバーグ ミニトマト ツナサラダ ちくわのいそべあげ チーズ	牛肉 豚肉 竹輪 チーズ ツナ	米・植物油脂 パン ドレッシング 小麦粉	ミニトマト キャベツ・人参 きゅうり	414 14.6 1.1
7 (火)	ごはん	スコッチエッグ やしそば まめサラダ ほうれんそうのしおこんぶあえ フルーツゼリー	卵 ハム 豚肉 大豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 麺・マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり 枝豆・ひよこ豆 ほうれん草・人参 キャベツ・昆布	454 13.2 1.8
8 (水)	わかめごはん	メンチカツ ゆでブロッコリー あかかぶさつま ゴーヤチャンプルー もも	豚肉 さつま揚げ 豆腐 卵 大豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	わかめ・人参 ブロッコリー にがうり・玉ねぎ もも	407 12.1 1.2
9 (木)	ごはん	とりのフリッター だいこんのごますあえ インゲンとコンニャクのいためもの キャベツのとさづけ オレンジ	鶏肉 竹輪	米・植物油脂 小麦粉 片栗粉	大根・人参 しいたけ・いんげん きゃべつ・こんにゃく ブロッコリー オレンジ	417 17.1 1.7
10 (金)	ごはん	キーマカレー スマイルポテト ブロッコリーとパプリカのサラダ  みかん	鶏肉	米・植物油脂 カレールウ じゃが芋 スパゲッティ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー 赤ピーマン・きゅうり みかん	403 13.6 1.8
13 (月)						
14 (火)		おぼんやすみ				
15 (水)						

☆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 (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 塩分
16 (木)		おぼんやすみ				
17 (金)	ごまごはん	ぎゅうにくとしめじのおろしに チンゲンサイのオイスターいため キャベツとコーンのマリネ ミニイカフライ ブドウ	牛肉 イカ	米・植物油脂 ごま・小麦粉 パン粉 オイスターソース	しめじ・大根 チンゲン菜・人参 キャベツ・コーン ブドウ	417 16.8 1.7
20 (月)	ごはん	ポークカレー ポテトチキンロール ほうれんそうとコーンのソテー  みかん	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 カレールウ じゃが芋	玉ねぎ・人参 ほうれん草 コーン みかん	445 12.7 1.9
21 (火)	やしそば	からあげ タコやき ブロッコリー にイカ りんご	豚肉 鶏肉 タコ イカ	麺・植物油脂 小麦粉・片栗粉	キャベツ・人参 ブロッコリー りんご	440 19.1 2.3
22 (水)	ごはん	ぶたにくのわふうソテー ほうれんそうときのこのおひたし ナポリタン ながいものあかしそづけ フルーツゼリー	豚肉 ウインナー	米・植物油脂 小麦粉 スパゲッティ	ほうれん草 えのき・しいたけ 玉ねぎ・人参 長芋	417 18.3 1.7
23 (木)	ごはん	ぎゅうやきにく たまごやき ピーファンいため ミニトマト パイナップル	牛肉 卵	米・植物油脂 ビーファン	キャベツ・玉ねぎ ミニトマト たけのこ・人参 きくらげ・ピーマン パイナップル	440 17.9 1.5
24 (金)	ごはん	エビフライ ウインナー インゲンのほなあえ こんにゃくのにももの グレープフルーツ	エビ ウインナー 卵	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	インゲン こんにゃく グレープフルーツ	424 19.5 1.6
27 (月)	ごはん	レンコンのにくづめフライ なすのにくみそかけ はなかまぼこ きんときまめのにももの パイナップル	豚肉 かまぼこ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	レンコン なす・金時豆 パイナップル	394 11.3 1.4
28 (火)	しょくいごはん	やわらかポークチャップ とうがんのつやに なつやさいのげんきソテー コーンさつま みかん	豚肉 カニかまぼこ さつま揚げ	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉	ほうれん草・冬瓜 枝豆・ズッキーニ 玉ねぎ・パプリカ コーン・みかん	416 19 1.6
29 (水)	ごはん	エビチリ かにたま ナムル ザーサイ ゴマだんご	えび かに 卵	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ごま	枝豆・長ネギ もやし・人参 小松菜・ザーサイ	415 20.4 2.0
30 (木)	ロールパン たわらおにぎり	サーモンフライ かぼちゃのサラダ ゆでアスパラ ミートボール キャンディーチーズ	鮭 卵 チーズ 豚肉・鶏肉	米・植物油脂 パン 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	かぼちゃ アスパラ きゅうり・枝豆	421 13.5 1.8
31 (金)	ごはん	つくねのてりやき イカフライ ほうれんそうのシラスあえ おくらのはいにくあえ もも	鶏肉 いか しらす 卵	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ほうれん草 オクラ・梅 もも	417 13.6 1.8

