

2018年9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。

株式会社さん〇



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
3 (月) 服部メニュー	しょくいくごはん	さけのさざれやき やまがに かぶときゅうりのなます だいずとごさかなのあめに パイナップル	鮭 豚肉 煮干し 大豆	米・植物油脂 小麦粉 ヨーグルト ごま	なす・しいたけ きゅうり・かぶ いんげん・人参 パイナップル	420 21.4 1.6
4 (火)	ごはん	ササミチーズカツ ミニトマト 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 チーズ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ミニトマト コーン・人参 ほうれん草・しめじ みかん	406 16.9 1.3
5 (水)	ごはん	ミートソースオムレツ ゆでブロッコリー チキンナゲット ポテトサラダ りんご	卵・豚肉 鶏肉・ハム	米・植物油脂 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	ブロッコリー きゅうり・人参 りんご	390 12.2 0.8
6 (木)	ごはん	チキンカレー フライドポテト コールスロー ヨーグルトゼリー	鶏肉 ヨーグルト	米・植物油脂 じゃが芋 ドレッシング カレールー	人参・玉ねぎ グリーンピース コーン・きゃべつ きゅうり	434 10.1 1.4
7 (金)	さんさいごはん	さんまのやわらかに こまつなのおひだし さといものにくみそがけ さつまいものあまに オレンジ	さんま 鶏肉	米・植物油脂 片栗粉	わらび・ぜんまい 小松菜・里芋 さつまいも・人参 オレンジ	401 13.3 1.6
10 (月)	ごはん	ぶたのしょうがやき ポイルキャベツ はるさめサラダ ミニイカフライ パイナップル	豚肉 ハム イカ	米・植物油脂 はるさめ 小麦粉・パン粉	キャベツ・玉ねぎ 人参・きゅうり きくらげ パイナップル	395 18.5 1.1
11 (火)	ごはん	メンチカツ えびグラタン インゲンのごまあえ ゆでブロッコリー フルーツゼリー	豚肉・牛肉 エビ 牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ごま	いんげん・人参 ブロッコリー きゃべつ	395 10.1 0.6
12 (水)	あげパン (きなこ) たわらおにぎり	ハンバーグ ナポリタン きんぴらごぼう キャンディーチーズ	豚肉・牛肉 チーズ	米・植物油脂 パン・きな粉	玉ねぎ・ごぼう 人参・ピーマン	4.7 11.9 1.4
13 (木) 服部メニュー	ごまごはん	いかのミンチフライ つきこんにやくとさつまあげのにも ブロッコリーときゅうりのおかかあえ ごもくまめ オレンジ	イカ さつまあげ 大豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ごま	こんにやく 人参・きゅうり たけのこ・昆布 オレンジ	417 16.0 1.6
14 (金)	ごはん	チキンなんばん ミックスやさいサラダ たまごロールのいそべまき もも	鶏肉 卵 ハム	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参 ピーマン きゃべつ・きゅうり のり・もも	416 17.6 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、「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
17 (月)		けいろうのひ				
18 (火)	ごはん	しいたけのにくづめフライ スマイルポテト ほうれん草とコーンのソテー えだまめとひじきののもの りんご	豚肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋	しいたけ・コーン ほうれん草 枝豆・ひじき 人参・りんご	409 12.5 1.6
19 (水)	ごはん	ふたのれいしゃぶおろしソース ようふうに れんこんのてりやき おくらのはいにくあえ ブドウ	豚肉 ウインナー	米・植物油脂 じゃが芋	大根・人参 いんげん おくら れんこん ブドウ	419 17.5 1.6
20 (木)	ごはん	とりのからあげ ゆでアスパラ だいこんとツナののもの いとこに グレープフルーツ	鶏肉 ツナ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	アスパラ 大根・人参 カボチャ・小豆 グレープフルーツ	421 14.5 0.6
21 (金)	さつまいもごはん	さけのマヨネーズやき きのことチンゲンさいのいためもの ミートボール ミニトマト みかん	鮭 豚肉・鶏肉	米・植物油脂 マヨネーズ	さつまいも・しめじ まいたけ チンゲン菜 ミニトマト みかん	405 13.7 1.2
24 (月)		ふりかえきゅうじつ				
25 (火)	ごはん	ビーフカレー ポテトハムカツ まめサラダ パイナップル	牛肉 ハム 大豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 カレールー マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ・人参 ひよこ豆・枝豆 きゅうり パイナップル	465 14.6 1.8
26 (水)	ごはん	すぶた あげしゅうまい チンゲンさいのごまあえ ミニトマト もも	豚肉	米・植物油脂 小麦粉・ごま	玉ねぎ・ピーマン たけのこ・人参 チンゲン菜 ミニトマト もも	435 11.0 1.0
27 (木)	しろパン たわらおにぎり	デミグラスハンバーグ だいがくいも こまつなのシラスあえ チーズ	牛肉・豚肉 しらす チーズ	米・植物油脂 パン・ごま	さつまいも 小松菜 人参	399 15.1 1.6
28 (金)	ごはん	とりにくのケチャップいため ヘルシーちゅうかサラダ ほうれん草とあぶらあげのにびたし あげなす&オクラ みかん	鶏肉 油揚げ ハム	米・植物油脂	しらたき・きくらげ 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・オクラ なす・みかん	401 19.9 1.5

