

平成29年 2月 ようちえんのきゅうしょく



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。木

株式会社さんQ



www.shokuiku-sankyu.com



	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/ 脂質/塩分
1(水)	さけごはん	チキンマヨネーズやき フライドポテト・マカロニケチャップいため こんさいのうまに・キャベツのサラダ みかん	鶏肉	米・植物油脂 マヨネーズ じゃが芋・マカロニ 小麦粉・パン粉	ハス・大根・ごぼう 人参・グリーンピース キャベツ・胡瓜 パプリカ・みかん	248 6 6.6 1
2(木)	ごはん	やさいはるまき・にくだんご このはどうぶ ホイコーローふう・はるさめサラダ おうとう	豚肉 豆腐	米・植物油脂 小麦粉 ドレッシング	キャベツ・玉葱 パプリカ・胡瓜 人参・桃	377 9.2 11.2 1.3
3(金) 服部メニュー	こぎつね ごはん	シューマイ ながいもときのこのソテー だいこんとカニカマのマヨサラダ こまつなのナムル・オレンジ	油揚げ・豚肉 豆腐・かまぼこ	米・植物油脂 長芋 マヨネーズ	人参・ごぼう・絹さや 玉葱・もやし・ブロッコリー ミニトマト・えのき 大根・小松菜・オレンジ	406 15.6 9.1 1.7
6(月)	きのこ ごはん	ヒレカツ・ほうれんそうソテー きりこんぶにつけ みずなとむしどりのあえもの マンゴー	豚肉・油揚げ 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	しめじ・人参 椎茸・グリーンピース ほうれん草・水菜 マンゴー	327 9.9 10.2 1.7
7(火)	バターロール	とりももからあげ もやしカレーいため わふうスバゲティ・かぼちゃサラダ みかん	鶏肉・ハム	パン・植物油脂 スバゲティ マヨネーズ	もやし・ピーマン 玉葱・人参・小松菜 南瓜・胡瓜 みかん	311 8.1 17.8 1.2
8(水)	ごはん	さばスタミナやき はるさめきんちゃく・こまつなにびたし とりにくとさつまいものうまに ちゅうかきゅうり・りんご	鯖・油揚げ 鶏肉	米・植物油脂 さつまい ごま油	人参・小松菜 玉葱・グリーンピース 胡瓜・りんご	402 10.1 8.1 3.1
9(木) 服部メニュー	しょくいく ごはん	ぶたにくのみそやき さといものチーズグラタン だいこんとちくわのにも ブロッコリーのしおこんぶあえ・キウイ ハンバーグデミソース・にんじんあまに キャベツソテー・とうふのしおいため はくさいサラダ パイン	豚肉・ウインナー チーズ・竹輪	米・植物油脂 雑穀・里芋	椎茸・しめじ 大根・ブロッコリー キウイフルーツ	398 19.4 9.5 1.4
10(金)	ごはん	ハンバーグデミソース・にんじんあまに キャベツソテー・とうふのしおいため はくさいサラダ パイン	豚肉・鶏肉 豆腐	米・植物油脂 ドレッシング	キャベツ・人参 長葱・白菜 ワカメ	336 9.1 7.7 0.8
13(月)	ごはん	ホタテふうみカツ・いんげんソテー きりぼしだいこんに カリフラワーサラダ プチゼリー	ホタテ・かまぼこ 鶏肉・豚肉	米・植物油脂 油揚げ ドレッシング	いんげん・切干大根 人参・カリフラワー パプリカ	445 9.4 12.7 1.3
14(火)	のりごはん	ぎゅうにくのオイスターいため ふくめに (だいこん・プチがんも) マカロニサラダ おうとう	牛肉・豆腐	米・植物油脂 マカロニ ドレッシング	玉葱・ピーマン 人参・椎茸 大根・胡瓜・桃	352 11.9 8.5 1.1
15(水) 服部メニュー	ゆかりごはん	さわらのやさいあんかけ キャベツとハムのサラダ にんじんともやしのシンプルいため ちんげんさいとえのきのあえもの・ゼリー タンドリーチキン・コーンフリッター こまつなソテー	鯖・ハム 油揚げ	米・植物油脂	白菜・パプリカ 小松菜・キャベツ 玉葱・人参・もやし 青梗菜・えのき	409 16.8 10.1 1.5
16(木)	ごはん	タンダーチキン・コーンフリッター こまつなソテー ハッシュドビーフ・コールスローサラダ りんご	鶏肉・牛コマ	米・植物油脂 コーン・小麦粉 ドレッシング	小松菜・玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ・胡瓜・りんご	537 16 13.1 0.6

	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/ 脂質/塩分
17(金)	ごはん	ポークソテー (てりやきソース) やさいクロック ビーフンサラダ さつまいもりんごに	豚肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋 ビーフン	玉葱・ピーマン 胡瓜・人参 りんご	432 11.5 11.6 1.1
20(月)	さんさい ごはん	とうふハンバーグケチャップ タコちゃんウインナー ひじきにつけ・ブロッコリーサラダ みかん	豆腐・ウインナー ツナ・油揚げ	米・植物油脂 ドレッシング	人参・山菜 ひじき・ブロッコリー グリーンピース みかん	376 9.7 10.5 2.5
21(火) 服部メニュー	ごまごはん	とりにくのうめからあげ しらたきとまいたけのオイスターいため だけのこのにもの はくさいとしらすのさっぱりあえ・ゼリー	鶏肉・しらす	米・植物油脂	ミニトマト 舞茸・小松菜 筍・椎茸・白菜	401 15.5 10.9 1.6
22(水)	ごはん	にくだんごはっぼうさいふう ホタテふうみフライ ネギやき・ツナサラダ マンゴー	鶏肉・かまぼこ ツナ	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉・パン粉	白菜・玉葱 人参・ピーマン 椎茸・キャベツ マンゴー	392 12.1 1 1.3
23(木)	ごはん	さけてりやき・しのだまき きんぴらごぼう なまあげとぶたにくのあまからいため だいこんサラダ・ゼリー	鮭・油揚げ 大豆・豚肉 生揚げ	米・植物油脂 ドレッシング	人参・ごぼう 玉葱・青梗菜 大根・胡瓜 いんげん	435 15.9 13.9 1.9
24(金)	クロワッサン	チキンカツ (トマトソース) コンソメ (ロールキャベツ・ポテト・にんじん) ほうれんそうとしめじのソテー パイン	鶏肉 豚肉	パン・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋	玉葱・マッシュルーム 人参・キャベツ ほうれん草・しめじ パイン	342 10.8 18.3 1.2
27(月) 服部メニュー	ごまごはん	チキンのバーベキューソース こまつなのにびたし にんじんとひじきのカレーいため かぼちゃのみそてり・オレンジ	鶏肉・油揚げ ハム	米・植物油脂 バター	玉葱・りんご・ピーマン エリンギ・しめじ 小松菜・人参・ひじき 南瓜・オレンジ	399 16.7 8.7 1.6
28(火)	ハムピラフ	しろみフライ・ほうれんそうソテー てづくりマカロニグラタン だいずサラダ りんご	ハム・白身魚 大豆	米・植物油脂 バター・パン粉 マヨネーズ	玉葱・人参・マッシュルーム グリーンピース・いんげん ピーマン・パプリカ りんご	422 11.7 14.2 0.9

☆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。

てをあらおう



顔をあらおう



うがいをしよう



うがいをしよう

