

平成29年4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」委員なども務められた経験もある「食育」の第一人者。

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/ 塩分
3(月) 服部メニュー	はいが ごはん	かじきのスパイシーあげ きゅうりとだいこんのさっぱりづけ さといもとこんにゃくのいために にんじんのみそいため・いちご チキンステーキ・やさいしば	めかじき・鯉節	米・胡麻 片栗粉・植物油 里芋・蒟蒻	ピーマン・蓮根 トマト・胡瓜・大根 人参・いちご	418 13.9 1.6
4(火)	ふりかけ ごはん	ポテトフライ・カリフラワー あつあげに・きりこんぶに オレンジ	卵・鶏肉	米・植物油 スパゲティ じゃが芋	カリフラワー・人参 玉葱・キャベツ ほうれん草 オレンジ	430 14.0 1.8
5(水)	ごはん	しろみさかなフライ・にくやさいソテー あおなとあぶらあげのびたし・さといもに ウィンナー・ブロッコリーマヨあえ りんご	白身魚・豚肉 ウィンナー	米・植物油 小麦粉・パン粉 里芋・マヨネーズ	玉葱・キャベツ・人参 もやし・小松菜 ブロッコリー りんご	431 12.3 1.4
6(木)	バターロール	ハンバーグ・ナポリタン にんじんに・こふきいも やさいサラダ マンゴー	豚肉・鶏肉	バターロール・植物油 スパゲティ じゃが芋・小麦粉 パン粉	玉葱・人参 ピーマン・キャベツ コーン・胡瓜 マンゴー	399 14.5 1.7
7(金) 服部メニュー	しそごはん	どりのあますに まいたけとこまつなのんにくいため だいこんのもの・のりしおたけのこ みかん	鶏肉	米・小麦粉 長芋・植物油	しそ・いんげん・トマト 舞茸・小松菜・人参 大根・さやえんどう 竹の子・みかん	402 16.1 1.7
10(月)	さけごはん	あつあげやさいうまに・しゅうまい かぼちゃに・ほうれんそうソテー ミートボール・カリフラワーおかあえ パイン	鮭・厚揚げ 豚肉・鶏肉 鯉節	米・植物油・胡麻 小麦粉・パン粉 片栗粉	玉葱・人参・白菜 キャベツ・もやし・椎茸 南瓜・ほうれん草 カリフラワー・パイン	401 14.5 1.4
11(火)	ごはん	タンダーチキン・やさいしばゲティ ちんげんさいとさつまあげに・たけのこに ポテトサラダ グレープフルーツ	鶏肉・さつま揚げ	米・植物油 スパゲティ じゃが芋 マヨネーズ	玉葱・人参・きゃべつ ほうれん草・青梗菜 竹の子 グレープフルーツ	423 17.0 2.2
12(水)	ごましお ごはん	チンジャオロース・ミニはるまき きりほしだいこんに・さつまいもサラダ だいこんコンソメに はくとう	豚肉 油揚げ	米・植物油・胡麻 小麦粉・さつま芋 マヨネーズ	玉葱・人参・ピーマン 竹の子・切干大根 胡瓜・大根 白桃	440 11.1 2.3
13(木) 服部メニュー	しょくい ごはん	やわらかハンバーグ ブロッコリーのなめだけあえ かぶとハムのさっぱりサラダ きんときまめのあまに・いちご	牛肉・豚肉 きな粉・ハム	米・パン粉 小麦粉・植物油	玉葱・キャベツ トマト・ブロッコリー えのきだけ・かぶ いんげん・いちご	420 18.3 1.5
14(金)	ごはん	ポークカレー・ほうれんそうとたまごのため たごウィンナー・カリフラワー れんこんいそべあげ りんご	豚肉・卵 ウィンナー	米・植物油 カレー じゃが芋・小麦粉 りんご	玉葱・人参・ほうれん草 カリフラワー 蓮根・青のり りんご	425 11.2 2.4
17(月)	ごはん	むしどりやさいあんかけ・マカロニため こうやとうふに・あげしゅうまい にんじんさつま・うずらたまごに オレンジ	鶏肉・高野豆腐 うずらたまご 魚すり身	米・植物油 マカロニ・小麦粉 片栗粉	玉葱・人参・椎茸 キャベツ・ほうれん草 オレンジ	410 14.8 1.5

☆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。

	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
18(火)	わかめ ごはん	さけのチャンチャンやき・ひじきに がんもに・ふきおかに マカロニサラダ・ウィンナーケチャップ パイン	鮭・がんもどき ウィンナー 竹輪	米・植物油 マカロニ・マヨネーズ	玉葱・人参・もやし キャベツ・ひじき ふき・胡瓜・わかめ パイン	366 14.5 1.5
19(水) 服部メニュー	ごまごはん	ぎゅうにくのケチャップいため はくさいとあさりのベーコンに スナッフえんどうのソテー チーズポテトボール・オレンジ	牛肉・ベーコン あさり・チーズ 牛乳	米・胡麻 片栗粉・植物油 バター・じゃが芋	玉葱・マッシュルーム キャベツ・パセリ 白菜・人参・さやえんどう えのきだけ・オレンジ	405 15.9 1.2
20(木)	さけごはん	ぶたのやながわふう・ちくわカレーてんぷら ほうれんそうとツナのちゅうかあえ あつあげに・にんじんあまに マンゴー	鮭・豚肉・卵 ツナ・厚揚げ 竹輪	米・植物油 小麦粉	玉葱・ごぼう 人参・法蓮草 マンゴー	400 14.4 2.1
21(金)	ごはん	ハンバーグ・パジルスパゲティ にんじんとだいこんのグラッセ ポテトフライ・ミニトマト ミニゼリー	豚肉・鶏肉	米・植物油 スパゲティ じゃが芋	玉葱・人参・大根 トマト・パジル粉	385 12.2 1.6
24(月)	ごはん	しろみさかなのマヨみそやき ビーフンいため・たごウィンナー シーザーサラダ・カリフラワーカレーに りんご	白身魚 ウィンナー	米・植物油 ビーフン マヨネーズ	玉葱・人参・きゃべつ もやし・胡瓜・コーン 法蓮草・カリフラワー りんご	400 12.6 1.8
25(火) 服部メニュー	ごまごはん	ぶたにくのうめてり キャベツとたまごのふんわりいため とうみょうのさっぱりあえ さつまいものカラメルふうみ・オレンジ	豚肉・卵・牛乳 かにかま	米・胡麻 植物油・片栗粉 さつまいも・バター	さやえんどう・しめじ トマト・キャベツ・豆苗 もやし・オレンジ	413 18.0 1.6
26(水)	ごはん	にくどうふ・こまつなとさつまあげのため しゅうまい・こんにゃくに ブロッコリー みかん	豚肉 豆腐・さつま揚げ 鶏肉	米・植物油 小麦粉	玉葱・人参・もやし・椎茸 小松菜・大根・ごぼう 蓮根・ブロッコリー みかん	420 14.4 1.4
27(木)	バターロール	チキンクリームシチュー マカロニサラダ・コーンとキャベツのソテー こふき芋・ミニトマト りんご	鶏肉	バターロール・植物油 シチュールー マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ	玉葱・人参・きゃべつ コーン・胡瓜 トマト りんご	400 12.4 2.1
28(金)	たきこみ ごはん	さわらこうみやき・きりほしだいこんに ウィンナーやさしいため・たまごロール やさいサラダ・れんこんおかあえ はくとう	鶏肉・さわら ウィンナー・卵	米・植物油	ごぼう・切干大根・蓮根 玉葱・人参・きゃべつ もやし・ブロッコリー カリフラワー・白桃	420 14.5 1.8

