

# 平成29年6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、経験もある「食育」の第一人者。

株式会社さんQ



www.shokui-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
1 (木)	ごまごはん	マーボーなす・ほうれんそうとハムのいためしゅうまい・ミニトマト エビフリッター・えだまめ オレンジ	豚肉・ロースハム 鶏肉 エビ	米・植物油脂・胡麻 小麦粉	なす・玉葱・長葱・人参 ほうれん草・トマト えだまめ オレンジ	409 13.0 1.9
2 (金)	ごはん	ハンバーグカレーソース・マカロニやさいソテー ブロッコリー・キャベツのおかかあえ ぜんまいに・うぐいすまめ パイナップル	豚肉・鶏肉 鯉節 うぐいす豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ カレールー	玉葱・人参・きゃべつ もやし・ピーマン ほうれん草・ぜんまい パイナップル	431 13.4 2.1
5 (月) 服部メニュー	しょくいく ごはん	アジのカレームニエル きのこパブリカのマリネ じゃがいもベーコンいため・いんげんのごまよこし みかん	あじ ベーコン	米・植物油脂 じゃがいも 胡麻	トマト・ブロッコリー きのこ・パブリカ いんげん・人参 みかん	405 17.4 1.4
6 (火)	ごはん	にくどうふ・ひじきいりスクランブルエッグ ちくわのカレーあげ・きゃべつとしらすのあえもの のりつくだに・ふきのにもの りんご	豚肉・豆腐 卵・竹輪 しらす	米・植物油脂 小麦粉	玉葱・人参・椎茸・小松菜 ひじき・きゃべつ ふき・のり りんご	436 15.8 2.2
7 (水)	バター ロール	コーンクリームコロッケ・ミートソース こまつないため・やさいサラダ カレーボール・やきかぼちゃ ミニゼリー	豚肉 牛乳	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲティ	玉葱・人参・小松菜 コーン・きゃべつ きゅうり・南瓜	395 15.7 2.5
8 (木)	わかめ ごはん	さけのしおやき・やきビーフン ウインナーチップ・ナムル にんじんさつま・いんげんごまあえ みかん	鮭 豚肉・ウインナー 魚すり身	米・植物油脂 ビーフン・胡麻	玉葱・人参・きゃべつ もやし・ほうれん草 いんげん・わかめ みかん	414 17.8 1.8
9 (金) 服部メニュー	しょくいく ごはん	ぎゅうにくのあまからいため にんじんとアスパラのしおいため きゃべつのはらわたサラダ・かぼちゃコロッケ オレンジ	牛肉 ちくわ	米・植物油脂・胡麻 パン粉 バター	大根・玉ねぎ・人参 絹さや・アスパラ キャベツ・かぼちゃ オレンジ	400 14.3 1.6
12 (月)	さけごはん	ぎゅうにくコロッケ・こまつなともやしのあえもの だいこんコンソメに・かぼちゃサラダ わふうつなスパゲティ・うすらたまごカレーに りんご	鮭・牛肉 ツナ・卵	米・植物油脂 じゃが芋・パン粉 小麦粉・マヨネーズ スパゲティ	小松菜・もやし・人参 大根・南瓜 玉葱・わかめ りんご	437 10.8 1.5
13 (火) 服部メニュー	ごまごはん	ホイコーロー こまつなのツナいため きゃべつときゅうりのあさづけ・かぼちゃ煮 パイナップル	豚肉 ツナ	米・植物油脂 胡麻 マヨネーズ パイナップル	きゃべつ・ピーマン・椎茸 長葱・人参・胡瓜 小松菜・かぼちゃ パイナップル	415 15.6 1.5
14 (水)	ごはん	しろみさかなのてんぷらやさいあんかけ ハムステーキ・ミニロールキャベツ ブロッコリーサラダ・きゅうりのちゅうかあえ もも	魚白身 ハム・鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	玉葱・人参・竹の子 きゃべつ・ブロッコリー 胡瓜 桃	396 16.0 2.2
15 (木)	ごはん	とうふチャンプル・とりそぼろ がんもに・やさいのしおこんぶあえ ミニイカフライ・たけのこに みかん	豆腐・豚肉・卵 鶏肉・がんも イカ	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・パン粉	玉葱・人参・きゃべつ 竹の子・もやし 胡瓜 みかん	426 17.4 1.7

☆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
16 (金)	ごはん	にくやさしいため・ミートボール さつまあげに・マカロニサラダ コーンバター・ひじきに りんご	豚肉・卵 鶏肉 さつま揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ・マヨネーズ りんご	玉葱・人参・きゃべつ・もやし 小松菜・コーン りんご	426 11.2 1.6
19 (月)	たきこみ ごはん	ささみカツ・ほそぎりこんぶに あつあげやき・すのもの くるまめに パイナップル	ささ身・鶏肉 厚揚げ・黒豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ごぼう・人参・昆布 胡瓜・わかめ パイナップル	395 19.6 2.7
20 (火)	ごはん	にくじゃが・ウィンナー こうやとうふに・ブロッコリーおかかあえ みにはるまき・しのたまき グレープフルーツ	豚肉・ウィンナー 高野豆腐 鯉節	米・植物油脂・胡麻 じゃが芋 小麦粉	玉葱・人参・ブロッコリー 竹の子・いんげん グレープフルーツ	420 13.2 1.6
21 (水) 服部メニュー	ごまごはん	れんこんととりひじきにのもちりあげ やさしいため・ほうれん草のおひたし しらたきのいために キウイフルーツ	鶏肉・卵 カニカマ 鯉節	米・植物油脂・胡麻 片栗粉 バター	きゃべつ・小松菜 ピーマン・椎茸・長葱 きゅうり・かぼちゃ キウイフルーツ	411 13.0 1.5
22 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき・やさいソテー じゃがいもに・だいこんとツナのあえもの たごウインナー・きのこに パイナップル	卵・豚肉 ツナ ウインナー	米・植物油脂・胡麻 じゃが芋	生姜・玉葱・きゃべつ 人参・小松菜・大根 しめじ・椎茸・えのき パイナップル	420 14.1 2.5
23 (金)	さけごはん	とりにくのたつたあげ・きんぴらごぼう だいこんとあぶらあげに・やさいサラダ えだまめ・ゆかりあえ みかん	鮭・鶏肉 油揚げ	米・植物油脂・胡麻 片栗粉 マヨネーズ	ごぼう・人参・大根 キャベツ・胡瓜・トマト えだまめ・ほうれん草 グレープフルーツ	414 12.2 2.0
26 (月)	ごはん	やさいコロッケ・ナポリタン にんじんとだいこんグラッセ やさいサラダ・コーンソテー もも	ベーコン	米・植物油脂・胡麻 じゃが芋・スパゲティ マヨネーズ	玉葱・人参・大根 きゃべつ・ほうれん草 コーン 桃	423 0.1 1.5
27 (火)	ごはん	キーマカレー・エビフライ ほうれんそうとコーンいため ミニトマト・ロールキャベツ りんご	豚肉・エビ 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 カレールー	玉葱・人参 ほうれん草・コーン きゃべつ りんご	422 14.8 1.8
28日 (水) 服部メニュー	はいが しそごはん	とりのごまやき・とうがんとはんぺんのおかかに きりほしだいこんのさっぱりサラダ さつまいものれーずんに ミニゼリー	鶏肉・卵 はんぺん 鯉節 ロースハム	米・植物油脂・胡麻 片栗粉・ゴマ油 バター さつま芋	小松菜・トマト 冬瓜・きゅうり レーズン	414 16.4 1.7
29 (木)	ごはん	しろみさかなのごまみそやき・やさいとウインナーいため スパゲティサラダ・ミニトマト いかみりんやき・だいこんコンソメに グレープフルーツ	白身魚・ウインナー イカ	米・植物油脂・胡麻 スパゲティ マヨネーズ	玉葱・人参・きゃべつ ほうれん草・トマト 大根 グレープフルーツ	401 15.5 1.4
30 (金)	バターロール	ハンバーグデミソース・にんじんに・ブロッコリー チキンナゲット・かぼちゃサラダ オムレツ もも	豚肉・鶏肉 卵	バターロール・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	玉葱・人参・ブロッコリー 南瓜・胡瓜 桃	403 15.4 2.0