

# 平成29年7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。

株式会社さんQ



www.shokuiku-sankyo.com



	主食	献立	体をつくる(あか)	熱や力になる(ぎいろ)	体調を整える(みどり)	カロリー/たんぱく/塩分
3(月)	ごはん	しろみさかなポテトやき・やきうどん ちくわのいそべあげ きゅうりとささみのごまあえ みかん	白身魚 竹輪 鶏肉	米・植物油脂・胡麻 うどん・じゃが芋 マヨネーズ	玉葱・人参 きゃべつ きゅうり・ブロッコリー みかん	440 15.8 1.8
4(火)	ごはん	エビフライ・にくだんごクリームに ハムとやさいのため・ブロッコリーおかか和え だいこんとにんじんのコンソメに パイナップル	えび・ハム 鶏肉 豚肉 鰹節	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 シチュールー	玉ねぎ・きゃべつ ブロッコリー 大根・人参 パイナップル	480 18.8 2.5
5(水) 服部メニュー	ごま ごはん	ポーグジンジャー・だいこんとつなのにも ブロッコリーとじゃこのため じゃがいものチーズボール・ミニトマト ミニゼリー	豚肉 ツナ	米・植物油脂・胡麻 小麦粉 じゃがいも チーズ	玉ねぎ・トマト 大根、絹さや ブロッコリー	414 17.9 1.5
6(木)	ごはん	とりにくのからあげごまてり わふうスパゲティー・レンコンきんぴら えだまめいりかぼちゃサラダ もも	鶏肉 さつまあげ	米・植物油脂・胡麻 スパゲティー 片栗粉	蓮根・人参 南瓜・たまねぎ 枝豆 桃	457 16.3 1.6
7(金)	わかめ ごはん	☆のクロック・ナポリタン おくらコーンあえ・タコウインナー たまごロール あんにと豆腐とみかん	ロースハム たまご 牛乳・ウインナー	米・植物油脂 スパゲティー じゃが芋・小麦粉 パン粉	玉葱・人参 おくら・コーン みかん	440 9.2 1.5
10(月)	ごはん	チキンカレー ほうれんそうとハムのいためもの カリフラワーのゴマドレッシング グレープフルーツ	鶏肉 ハム	米・植物油脂 じゃが芋・小麦粉 カレールー	玉葱・人参 もやし・ほうれん草 カリフラワー グレープフルーツ	439 11.8 2.0
11(火) 服部メニュー	しょくい ごはん	あまからとりつくね・ミニトマト ちんげんさいのかにふうみあん ひじきときりぼしだいこんのだしに・だいがくいも オレンジ	豚肉 卵 カニかま	米・植物油脂 片栗粉 さつまいも ごま オレンジ	玉ねぎ・きのこ 青梗菜・人参・トマト ひじき・切干大根 オレンジ	397 14.5 1.6
12(水)	バターロール ごはん	ハンバーグ・マカロニのため にんじんとだいこんのグラッセ だいずのトマトに・ブロッコリー りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン	バターロール・ごはん 植物油脂・マカロニ 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	玉葱・ピーマン 大根・人参・ブロッコリー トマト・だいず りんご	409 12.0 2.3
13(木)	ごはん	ハムカツ・わふうツナスパゲティー こまつなナムル・ミニトマト じゃがいものベーコンいため パイナップル	ロースハム ツナ ベーコン	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・パン粉 スパゲティー じゃが芋	玉葱 小松菜・きゃべつ トマト パイナップル	419 11.1 2.3
14(金)	やきそば	れいしゃぶふう きゅうりのゆかりあえ・きんちゃくに かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	豚肉 油揚げ 鶏肉	蒸しめん 植物油脂 片栗粉	玉葱・人参・きゃべつ もやし・胡瓜 南瓜・パプリカ赤 みかん	423 15.6 2.0
17(月)		海の日				

	主食	献立	体をつくる(あか)	熱や力になる(ぎいろ)	体調を整える(みどり)	カロリー/たんぱく/塩分
18(火)	さけ ごはん	とりにくのからあげ きりぼしだいこんとひじきのサラダ こふきいも・アスパラいため グレープフルーツ	鶏肉 ロースハム 鮭	米・植物油脂・胡麻 片栗粉 じゃがいも	切干大根・ひじき 人参・コーン アスパラ グレープフルーツ	424 16.4 1.5
19(水)	ごはん	とうふハンバーグきのこソース ごもくにまめ おくらおかかあえ もも	豆腐 鶏肉 鰹節	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	きのこ・人参・大豆 蓮根・ひじき おくら・こんにやく もも	404 12.3 1.7
20(木) 服部メニュー	しょくい ごはん	ぶたにくのうめしそいため じゃがいもとキャベツのバターしおに れんこんのあますりため・こまつなごまみそあえ みかん	豚肉	米・植物油脂・胡麻 じゃがいも みそ バター	タケノコ・ピーマン キャベツ・コーン 蓮根・パプリカ・小松菜 みかん	407 13.9 1.5
21(金)	ごはん	チンジャオロース しゅうまい・はるさめサラダ ちんげんさいとじゃこのため パイナップル	豚肉・鶏肉 ハム しらす干し 卵	米・植物油脂・胡麻 小麦粉・パン粉 春雨	玉葱・人参・ピーマン きゃべつ・胡瓜 青梗菜 パイナップル	432 13.5 2.1
24(月)	クロワッサン ごはん	ビーフシチュー キャベツのコンソメに ブロッコリーサラダ・チキンナゲット りんご	牛肉 鶏肉 ソーセージ	クロワッサン 植物油脂 じゃが芋・シチュールー	玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・ブロッコリー パプリカ りんご	442 14.7 2.1
25(火)	ごはん	にくやさいオイスターいため ハムステーキ・ちんげんさいにびたし きりぼしだいこんに オレンジ	豚肉 ロースハム 油揚げ	米・植物油脂 片栗粉	玉葱・人参・きゃべつ タケノコ・青梗菜 もやし・切干大根 オレンジ	422 13.8 2.6
26(水) 服部メニュー	しょくい ごはん	とりむねにくのフリッター・ミニトマト とうがんとにんじんのなます・パプリカのカラフルいため キャベツときゅうりのあっさりづけ キウイフルーツ	鶏肉	米・植物油脂・ゴマ 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ じゃが芋・オリーブ油	ブロッコリー・トマト 冬瓜・人参・パプリカ キャベツ・きゅうり キウイフルーツ	405 16 1.7
27(木)	ごはん	しろみさかなのカレームニエル ちくぜんに ポテトサラダ・きゅうりのごまあえ もも	白身魚 鶏肉	米・植物油脂・胡麻 マヨネーズ マカロニ・小麦粉 じゃが芋	大根・人参 玉葱・ごぼう コーン・胡瓜 桃	430 13.6 2.0
28(金)	ごはん	チキンステーキ・マカロニのため なすとピーマンのみそいため 大学芋 ミニゼリー	鶏肉	米・植物油脂 マカロニ さつまいも	玉葱・ほうれん草 なす・ピーマン	408 13.2 1.5
31(月) 服部メニュー	ごま ごはん	かじぎのてりやき・ミニトマト しらたきときゅうりのあえもの いんげんのそぼろあん・かぼちゃのバターに パイナップル	魚 牛肉	米・植物油脂 胡麻 ゴマ油・バター	トマト・きゅうり・人参 インゲン・しいたけ かぼちゃ パイナップル	420 15.1 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。