

# 2018年 12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C



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)	ごもくごはん	おでん もちきんちやく アスパラのおひたし  キャンディーチーズ	鶏肉 油揚げ チーズ つくね 昆布	米・植物油脂 もち	こんにゃく しいたけ・人参 大根 アスパラ	400 13.6 1.7
4 (火)	ごはん	たまごロールバーグ なますきゅうり キャベツとコーンのコンソメに ナポリタン パイナップル	卵 豚肉 ハム	米・植物油脂 スパゲッティ	きゅうり・大根 人参・キャベツ コーン・玉ねぎ パイナップル	418 12.9 1.9
5 (水)	ごはん	すきやきふう ブロッコリーサラダ ツナだいこん  あんず	牛肉 豆腐 ツナ 油揚げ	米・植物油脂 スパゲッティ ドレッシング	ネギ・しらたき ブロッコリー 人参・きゅうり 大根・いんげん あんず	391 14.8 1.4
6 (木)	ロールパン たわらおにぎり	ハートオムレツ スマイルポテト チリコンカン  もも	卵 豚肉 大豆	米・植物油脂 ロールパン じゃが芋	レンズ豆 人参・玉ねぎ マッシュルーム もも	397 13.6 1.9
7 (金)	ごはん	うましおだれチキン いりごうや れんごんのチーズきんぴら かぶのさっぱりつけ オレンジ	鶏肉 ツナ 高野豆腐 チーズ	米・植物油脂	ネギ・人参 しいたけ・枝豆 れんこん・しめじ かぶ・かぶの葉 オレンジ	417 18.9 1.6
10 (月)	ごはん	さんまのやわらかに ブロッコリーとえのきのしおこんぶあえ ほうれんそうのなのはなあえ あげしゅうまい うんしゅうみかん	さんま 卵 豚肉 昆布	米・植物油脂 小麦粉	ブロッコリー えのき ほうれん草 みかん	415 16.7 1.8
11 (火)	ごはん	マーボーなす もやしのナムル にくまん  チキンナゲット	豚肉	米・植物油脂 小麦粉 片栗粉	なす・玉ねぎ グリーンピース もやし・小松菜 人参・さつま芋	409 11.0 1.3
12 (水)	ごはん	やわらかポークソテー カブのつやに ヘルシーナポリタン ハッシュドポテト ミニゼリー	豚肉 かまぼこ ウインナー	米・植物油脂 小麦粉 スパゲッティ じゃが芋	かぶ・かぶの葉 しらたき・えのき ピーマン・玉ねぎ	420 17.6 1.7
13 (木)	ごはん	カニクリームコロッケ タコウインナーいため ラタトゥイユ チンゲンさいのソテー りんご	カニ 豚肉 ウインナー ハム 牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ズッキーニ なす・玉ねぎ 赤ピーマン・人参 チンゲン菜 しいたけ・りんご	443 11.4 1.8
14 (金)	ごはん	デミグラスハンバーグ マカロニサラダ ゆでアスパラ ミニアメリカンドック パイナップル	豚肉 牛肉 ハム 魚肉ソーセージ	米・植物油脂 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ・人参 マッシュルーム アスパラ・きゅうり パイナップル	447 13.8 1.4

☆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) 服部メニュー	ごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのいためもの はくさいとツナのトロミに ほうれんそうのごまあえ さつまいものバターに みかん	牛肉 ツナ かまぼこ バター	米・植物油脂 片栗粉 ごま	ブロッコリー 玉ねぎ・白菜 赤ピーマン ほうれん草 さつまいも・みかん	415 17.0 1.5
18 (火)	ごはん	とりにくのネギやき おこのみやき ひじきのにも グレープフルーツ	鶏肉 豚肉・あおのり 卵・ひじき えび・イカ 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉	人参 ネギ キャベツ グレープフルーツ	435 15.3 1.1
19 (水)	ごはん	さけのちゃんちゃんやき チーズかまぼこ ごもくきんちゃく もも	鮭 油揚げ かまぼこ チーズ	米・植物油脂	キャベツ・人参 もやし・しいたけ しらたき もも	401 17.4 1.6
20 (木)	ごはん	チキンカレー さつまいもコロッケ まめサラダ キャンディーチーズ	鶏肉 大豆 ハム チーズ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ カレールウ じゃが芋	玉ねぎ・人参 きゅうり さつまいも・枝豆 ひよこ豆	533 15.1 1.5
21 (金)	チキンライス	フライドチキン 星形オムレツ ゆでブロッコリー ミニトマト ミニクリスマスケーキ	鶏肉 卵	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参 コーン・ミニトマト グリーンピース ブロッコリー	460 17.8 1.3
24 (月)		ふりかえきゅうじつ				
25 (火)	フレンチトースト たわらおにぎり	クリームシチュー ミートボール こまつなとベーコンのソテー パイナップル	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン 牛乳	米・植物油脂 フレンチトースト シチュールウ 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参 小松菜 パイナップル	413 14.9 1.8
26 (水)	やきそば	あげぎょうざのあんかけ たまごロールのいそべまき ほうれんそうのおひたし タコウインナーいため もも	豚肉 卵 かまぼこ ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 蒸し麺	キャベツ・人参 ネギ・しいたけ 白菜・ほうれん草 もも	416 19.0 1.9
27 (木) 服部メニュー	あおなめし	かじきのてりやき わかめのわふうサラダ だいこんのしおこんぶいため カリフラワーのとさに りんご	カジキ かつお節 かまぼこ わかめ 昆布	米・植物油脂 小麦粉 ごま	ほうれん草 春菊・コーン カリフラワー 大根・大根の葉 りんご	420 18.4 1.7
28 (金)	いなりずし	じゃがいものりまきてんぷら ほうれんそうしゅうまい きぬさやのたまごとし みかん	油揚げ 豚肉 卵 のり	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ ほうれん草 きぬさや みかん	509 15.3 1.8

