

2019年 1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Q



www.shokuiku-sankyu.com



12月29日～1月6日 年末年始休業



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
7 (月)	ごはん	チキンカレー からあげ ほうれんそうのおひたし みかん	鶏肉	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉・片栗粉 カレールー	玉ねぎ・人参 グリーンピース ほうれん草 みかん	477 14.7 1.8
8 (火)	ごはん	チーズハンペンフライ ポイルキャベツ ブロッコリーサラダ タコウインナーいため もも	ハンペン チーズ ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ ドレッシング	キャベツ・人参 ブロッコリー きゅうり もも	419 11.8 1.6
9 (水)	ごはん	ビーマンのにくづめ えびやさいため ナポリタン ひじきのサラダ りんご	牛肉 豚肉 えび ひじき	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ マヨネーズ	ビーマン・白菜 しいたけ・人参 りんご・玉ねぎ ヤングコーン	419 13.1 1.6
10 (木) 服部メニュー	ごはん	うめしょうがやき はくさいとチンゲンさいのごますあえ れんこんとコンニャクのいためもの だいこんときゅうりのしおもみづけ ミニゼリー	豚肉 油揚げ	米・植物油脂 ごま	玉ねぎ・梅 白菜・チンゲン菜 れんこん・コンニャク 大根・きゅうり	419 16.7 1.7
11 (金)	ごはん	メンチカツ きのこのわふうスパゲッティ チリコンカン はくさいのあさづけ パイ	牛肉 豚肉 ハム 大豆	米・植物油脂 スパゲッティ 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・しめじ レンズ豆・人参 マッシュルーム コーン・白菜 パイ	455 14.9 1.7
14 (月)		せいじんのひ				
15 (火)	ごはん	さんまのやわらかに ビーマンともやしのいためもの チーズかまぼこ はくさいとこんぶのもの あんず	さんま かまぼこ チーズ 昆布 油揚げ	米・植物油脂	ビーマン・もやし コーン・白菜 人参・あんず	397 15.2 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、「ビーナッツ」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 (ぎいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (水) 服部メニュー	ピラフ	チキンのハニーソース かぶのホタテあん こまつなのおひだし きんときまめのあまに オレンジ	ウインナー 鶏肉 ほたて 油揚げ	米・植物油脂 はちみつ 片栗粉	玉ねぎ・人参 かぶ・かぶの葉 小松菜 金時豆・オレンジ	419 19.4 1.7
17 (木)	ごはん	イカてんぷら わかめのいためもの さつまいもとれんこんのきんぴら えだめめとトウモロコシのつまみあげ キャンディチーズ	イカ わかめ かまぼこ チーズ さつま揚げ	米・植物油脂 ごま油 小麦粉	さつまい・人参 れんこん・枝豆 コーン	418 14.7 1.6
18 (金)	ロールパン たわらおにぎり	ビーフシチュー コールスロー フライドポテト りんご	牛肉 卵	ロールパン 米・植物油脂 マヨネーズ じゃが芋	人参・玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン・キャベツ きゅうり・りんご	461 10.6 1.7
21 (月)	ごはん	ぶたにくやさしいため こうやどうぶのたまごとし カボチャのいとこに モロコシあげ みかん	豚肉 高野豆腐 卵 さつま揚げ	米・植物油脂	白菜・しいたけ 人参・たけのこ にら・かぼちゃ コーン・みかん 小豆	388 14.9 1.2
22 (火) 服部メニュー	しょくいくごはん	ハンバーグマトソース かぶとえのきのさっぱりあえ はなやさいのバターしょうゆソテー ハッシュドポテト もも	牛肉 豚肉 かまぼこ	米・植物油脂 パン粉・バター じゃが芋・もちきび アマランサス・大麦 もちあわ・ごま	エリンギ・まいたけ 玉ねぎ・かぶの葉 かぶ・ブロッコリー カリフラワー もも	419 15.6 1.5
23 (水)	ごはん	とりのからあげ スマイルポテト ロールキャベツ カリフラワーサラダ パイナップル	鶏肉 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・じゃが芋 ドレッシング	キャベツ・人参 カリフラワー ブロッコリー コーン・パイナップル	466 16.9 1.2
24 (木)	ごはん	イカフライ とりササミのばいにくあえ だいこんのもの ミニたいやき	イカ 鶏ささみ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ほうれん草・人参 大根 こんにゃく・梅 小豆	439 17.4 1.7
25 (金)	ごはん	ぎゅうにくのオイスターソースいため キャベツのしおこんぶあえ あげだじどうぶのカニあんかけ にんじんさつま グレープフルーツ	牛肉 豆腐 カニ さつま揚げ 昆布	米・植物油脂 片栗粉 オイスターソース	白菜・アスパラ キャベツ・人参 枝豆 グレープフルーツ	389 12.9 1.4
28 (月) 服部メニュー	ごはん	えびのケチャップいため もやしのおかかあえ ちゅうかふうコールスロー さといものにも りんご	えび ちくわ ハム 油揚げ かつお節	米・植物油脂 片栗粉 ごま	グリーンピース 玉ねぎ・もやし キャベツ・コーン さといも・りんご	416 20 1.7
29 (火)	ごはん	さげのこうみパンこやき インゲンのあえもの コンニャクのきんぴら ミニトマト うんしゅうミカン	鮭 チーズ 油揚げ 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ごま	インゲン・コーン こんにゃく・人参 ミニトマト みかん	394 15.7 1.3
30 (水)	ごはん	ポークカレー まめサラダ ミニコーンコロケ もも	豚肉 大豆 ハム	米・植物油脂 じゃが芋 カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 ひよこ豆・コーン ブロッコリー もも	480 12.8 1.8
31 (木)	しろパン たわらおにぎり	ミートボールのトマトソースに ポテトサラダ ほうれんそうのソテー パイナップル	豚肉 ハム 卵	白パン 米・植物油脂 マヨネーズ じゃが芋	グリーンピース 玉ねぎ・人参 マッシュルーム きゅうり・コーン ほうれん草・パイナップル	396 12.7 1.8