

2019年 2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
1 (金)	ごはん	くろこショウササミフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ カボチャのもの ミニトマト りんご	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 南瓜・きぬさや りんご	409 15.7 1.2
4 (月)	えだまめごはん	イワシのてんぷら ごもくほしがたしんじょ ひじきとほうれんそうのサラダ ミートボール シュークリーム せつぶんまめ	イワシ・白身魚 卵・大豆 ひじき 豚肉・鶏肉 卵・クリーム	米・植物油脂 天ぷら粉 小麦粉 マヨネーズ	枝豆・人参 ほうれん草 南瓜・青のり 玉ねぎ・カボチャ ブロッコリー	470 17.1 1.5
5 (火)	ごはん	ぶたにくのみそやき ポテトきんぴら こまつなのおひたし ゆでブロッコリー もも	豚肉 油揚げ	米・植物油脂 じゃがいも 味噌	小松菜 ブロッコリー もやし・コーン 人参 桃	418 16.4 1.4
6 (水)	ごはん	チキンカレー ミニイカフライ コールスロー みかん	鶏肉 イカ	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ・枝豆 人参・グリーンピース キャベツ コーン みかん	477 14.8 1.4
7 (木)	ごはん	チンジャオロースー むしどりのちゅうかサラダ ミニはるまき ゴマだんご	豚肉 鶏肉 牛肉	米・植物油脂 ゴマ 小麦粉 片栗粉	たけのこ ピーマン・玉ねぎ 人参・きゅうり もやし 小豆	498 16.4 1.8
8 (金)	しょくいくごはん	わふうにごみハンバーグ ちゅうかやさいのソテー カブとにんじんのわふうマリネ だいずとこざかなのあめに りんご	鶏肉 豚肉 小女子 大豆 カニカマ	米・植物油脂 ゴマ・もちキビ アマランサス 大麦・もちアワ 黒米・片栗粉	かぶ・人参 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ りんご	420 19.9 1.7
		けんこくきねんび				
12 (火)	ごはん	さんまのやわらかに こまつなのおひたし ちくわのいそべあげ わふうスパゲッティ はくとう	さんま 竹輪 油揚げ ウインナー	米・植物油脂 天ぷら粉	小松菜 人参・玉ねぎ 青のり 白桃	401 14.6 1.1
13 (水)	さけそぼろごはん	やさしいクリームコロッケ ぶたバラだいこん なのはなのはなあえ アスパラとベーコンのソテー パイナップル	鮭 豚肉 ベーコン 卵	米・植物油脂 バター 小麦粉・パン粉	大根・絹さや 菜の花 アスパラ パイナップル	428 10.3 1.5
14 (木)	あげパン たわらおにぎり	ハートオムレツ チキンナゲット ポテトサラダ ハートあんにとんかつ	卵 鶏肉 牛乳	米・植物油脂 じゃがいも マヨネーズ パン	人参 きゅうり もも	440 10.4 1.5
15 (金)	とりごもくごはん	ぶたにくのグリル だいこんのうめに きゅうりのちゅうかつ さつまいものきんとんふう みかん	鶏肉 豚肉 油揚げ	米・植物油脂 白ゴマ	大根・梅 人参・しいたけ きゅうり さつまいも みかん	415 19.1 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。



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
18 (月)	ごはん	ユーリンチー キャベツとわかめのナムル チンゲンさいのちゅうかいため もも	わかめ 鶏肉 ハム	米・植物油脂 白ゴマ 片栗粉	キャベツ・まいたけ チンゲン菜 ピーマン・長ネギ モヤシ・人参 桃	392 14.4 1.3
19 (火)	ごはん	とりにくのチーズなんぶやき しらすオクラあえ ヤーコンのもの ゆでブロッコリー マンゴー	鶏肉 チーズ しらす 油揚げ	米・植物油脂 黒ゴマ	ヤーコン・人参 オクラ・コンニャク ブロッコリー マンゴー	416 16.3 1.8
20 (水)	ごはん	ヒシカツ ナポリタン マセドアンふうサラダ キャンディチーズ	豚肉 チーズ	米・植物油脂 スバゲティ マヨネーズ パン粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参 グリーンピース コーン	409 17.1 1.4
21 (木)	ごはん	タンドリーチキン キャベツとハムのソテー こまつなとあぶらあげのにびたし だいがくかぼちゃ パイナップル	鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	米・植物油脂 はちみつ	キャベツ 小松菜・玉ねぎ 南瓜 パイナップル	416 17.1 1.7
22 (金)	ごはん	おさかなハンバーグ ごぼうのサラダ アスパラのにくみそいため タコウインナー りんご	マグロ 豚肉 鶏肉	米・植物油脂 マヨネーズ 白ゴマ	ごぼう アスパラ 玉ねぎ・人参 りんご	407 19.1 1.7
25 (月)	しろパン たわらおにぎり	チーズハンバーグ スマイルポテト こまつなのソテー フルーツゼリー	豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン 牛肉	米・植物油脂 じゃがいも パン ふりかけ	小松菜 玉ねぎ・しめじ マッシュルーム コーン・しいたけ	400 13.8 1.9
26 (火)	ごはん	にくどうふ キャベツとジャコのさっぱりサラダ あげれんこん オレンジ	牛肉 豆腐 しらす	米・植物油脂	キャベツ・人参 ほうれん草 レンコン・玉ねぎ オレンジ・えのき	420 19.0 1.7
27 (水)	ごはん	ボークカレー からあげ まめサラダ りんご	豚肉 鶏肉 大豆 ハム	米・植物油脂 カレールウ じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 枝豆 ひよこまめ りんご	508 17.1 1.6
28 (木)	ごはん	とりにくのピカタ めんたいポテトサラダ きゅうりとえのきのしおこんぶあえ パイナップル	鶏肉 明太子 卵 塩こんぶ	米・植物油脂 マヨネーズ じゃがいも	きゅうり・枝豆 えのき・人参 ピーマン パイナップル	426 16.1 1.4

