

# 2019年 10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G



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 (火)	ごはん	ヒレカツ ポイルキャベツ とりにくのきんぴらつつみ マカロニサラダ もも	豚肉 鶏肉 ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ マヨネーズ	キャベツ・人参 きゅうり ごぼう・もも	412 15.9 1.5
2 (水)	さけそぼろごはん	にくじゃが チーズはんぺん ほうれんそうのコーンソテー  みかん	豚肉 チーズ はんぺん 鮭	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参 グリーンピース ほうれん草・コーン みかん	368 12.2 1.3
3 (木)	ごはん	チリコンカン ミートボール チンゲンさいとベーコンのソテー  ブルーベリー	豚肉 ベーコン 大豆	米・植物油脂	レンズ豆・玉ねぎ 人参・マッシュルーム チンゲン菜 ブルーベリー	406 11.9 1.8
4 (金)	ごはん	エビカツ キャベツボールのトマトに ブロッコリーとカリフラワーのマリネ アスパラとウインナーのコンソメに リンゴ	エビ 豚肉 ウインナー	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉・パン粉	キャベツ・人参 ブロッコリー カリフラワー アスパラ リンゴ	425 14.6 1.3
7 (月)	ごはん	さんまのやわらかに ふんわりとうふナゲット わふうパンバンジー ブロッコリー オレンジ	さんま 豆腐 鶏肉 わかめ	米・植物油脂 小麦粉・ごま	きゅうり・人参 ブロッコリー オレンジ	399 16.3 1.3
8 (火)	しょくいこごはん	レンコンつくね じゃがいものたらこいため はくさいのまろやかサラダ ほうれんそうときのこのおひたし ミニゼリー	豚肉 たらこ かにかま 昆布	米・植物油脂 片栗粉・じゃが芋 モチキビ・大麦 アマランサス・ごま モチアワ・黒米	レンコン・しらたき 玉ねぎ・白菜 ほうれん草・えのき しめじ	411 16.2 1.6
9 (水)	ごはん	チンジャオロース はるさめサラダ はるまき  あんにと豆腐	牛肉 ハム 豚肉 牛乳	米・植物油脂 はるさめ・ごま 小麦粉・片栗粉	ピーマン たけのこ・人参 きゅうり・玉ねぎ キャベツ みかん	438 12.6 1.5
10 (木)	あげパン たわらおにぎり	からあげ ポテトサラダ ミニトマト  みかん	鶏肉 ハム	メロンパン 米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	人参・きゅうり ミニトマト みかん	348 12.2 1.1
11 (金)	ごはん	アジのメンチカツ こまつなとあぶらあげのにびたし さといものそぼろあんかけ  グレープフルーツ	アジ 鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	さといも・人参 小松菜 グレープフルーツ	395 17.0 0.8
14 (月)		たいいくのひ				
15 (火)	ごはん	あきなすのチキンカレー まめサラダ おさつスナックフライ  パイン	鶏肉 大豆 ハム	米・植物油脂 じゃが芋 カレールー マヨネーズ ごま	ナス・玉ねぎ・人参 きゅうり・さつま芋 枝豆・ひよこ豆 パイン	457 12.6 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
16 (水)	ごはん	チーズハンバーグ ナポリタン ほうれんそうのとひじきのあえもの  もも	豚肉 チーズ ウインナー ひじき	米・植物油脂 スパゲッティ	しめじ・玉ねぎ ほうれん草 人参・もも	390 14.9 1.5
17 (木)	ごはん	イカフライ しゅうまい こまつないため やさしいおこんぶあえ みかん	イカ 豚肉 油揚げ 昆布	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	小松菜・人参 こんにゃく キャベツ みかん	431 19.3 1.5
18 (金)	ごはん	とりにくのばいにくやき いとコンとまいだけのオイスターいため ひじきのさっぱり インゲンのソテー リンゴ	鶏肉 油揚げ ひじき	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	梅干し・まいだけ こんにゃく・人参 いんげん・コーン しいたけ リンゴ	416 14.5 1.4
21 (月)	ごはん	ぶたしおだれやきにく やきナスのにびたし ブロッコリーのナムル  もも	豚肉	米・植物油脂 ごま	玉ねぎ・小松菜 赤ピーマン・人参 なす・もやし ブロッコリー もも	423 15.3 1.5
22 (火)		そくいれいせいでんのきのひ				
23 (水)	ごはん	とりにくのなんばんづけ ピーマンのおかかあえ だいずのトマトに チンゲンさいとかまぼこのあえもの パイン	鶏肉 大豆 ウインナー かまぼこ かつお節	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・人参 ピーマン・チンゲン菜 赤ピーマン 黄ピーマン パイン	454 18.3 1.6
24 (木)	ごはん	さけのきのこソース カリフラワーのようふうに きゅうりとわかめのとさすあえ ながいもフライ みかん	鮭 ハム わかめ かつお節 あおのり	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	エリンギ・まいだけ しいたけ・人参 カリフラワー 玉ねぎ・きゅうり 長芋・みかん	420 15.7 1.5
25 (金)	ごはん	ホイコーロー ブロッコリーのちゅうかサラダ エビのフリッターチリソース  ごまだんご	豚肉 エビ	米・植物油脂 ごま	キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー ネギ・小豆	466 11.7 0.8
28 (月)	ごはん	クリームシチュー こまつなとささみのあえもの ちくわのいそべあげ  もも	鶏肉 ちくわ あおのり	米・植物油脂 ホワイトソース じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参・小松菜 もも	407 15.2 1.1
29 (火)	クロワッサン たわらおにぎり	かぼちゃチーズコロッケ タコウインナーいため ほうれんそうとコーンのソテー  パイン	ウインナー チーズ	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋	ほうれん草 人参・パイン かぼちゃ	421 9.1 1.6
30 (水)	ごはん	しろみざかなフライ ポークビーンズ ゆでアスパラ ミニトマト ミニたいやき	タラ 大豆 ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ひよこ豆・人参 玉ねぎ・アスパラ ミニトマト 小豆	420 15.8 1.5
31 (木)	しょくいくごはん	とりのケチャップいため だいこんとエリンギのうまに だいがくカボチャ	鶏肉 ツナ	米・植物油脂 片栗粉・ごま モチキビ・大麦	大根・大根の葉 エリンギ・チンゲン菜 赤ピーマン・南瓜	419 18.5



リンゴ

# ようちえんきゅうしょく

モリアワ・黒米

カボチャ・りんご

☆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。