

2019年 11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。

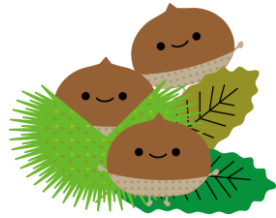
株式会社さんG



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 (金)	ごはん	マヨエビカツ ナポリタン コーンサラダ サイコロコンニャクのおかか みかん	エビ はんぺん かつお節	米・植物油脂 スパゲッティ 小麦粉・パン粉 ドレッシング マヨネーズ	玉ねぎ・コーン キャベツ きゅうり こんにゃく みかん	406 14.5 1.6
4 (月)		ふりかえきゅうじつ				
5 (火)	ゆかりごはん	ぎゅうやきにく やさいそぼろあんかけ たまごロールのいそべまき りんご	牛肉 卵 鶏肉	米・植物油脂 片栗粉	玉ねぎ・人参 赤ピーマン 黄ピーマン かぶ・リンゴ	451 12.6 1.3
6 (水)	ロールパン なめしたわらおにぎり	カレーコロッケ キャベツのスープに やしそば もも	ハム	米・植物油脂 ロールパン 蒸し麺・じゃが芋 小麦粉・パン粉	キャベツ・玉ねぎ 人参・もも	395 9.0 1.7
7 (木)	しょくいこごはん	とりのおろしに むしはくさい きゅうりのもみつけ スイートチーズかぼちゃ オレンジ	鶏肉 ベーコン チーズ 昆布	米・植物油脂 片栗粉・黒米 アマランサス モチムギ・モチアワ 大麦・ごま	まいたけ・大根 白菜・きゅうり 南瓜・オレンジ	420 17.8 1.6
8 (金)	ごはん	さけのレモンペッパーやき きりぼしだいこんとツナのサラダ アスパラのしろごまあえ ミニトマト フルーツゼリー	鮭 ツナ	米・植物油脂 マヨネーズ ゴマ	きゅうり・人参 大根・アスパラ ミニトマト	395 14.3 1.4
11 (月)	ごはん	すぶた さくらしゅうまい えだまめいりはるさめサラダ ゴマだんご	豚肉 鶏肉 ハム	米・植物油脂 片栗粉 小麦粉・はるさめ ごま	玉ねぎ・人参 たけのこ ピーマン・枝豆 小豆	451 12.6 1.3
12 (火)	ごはん	マーボー豆腐 ミニはるまき チンゲンさいのナムル りんご	豆腐 豚肉	米・植物油脂 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ・人参 グリーンピース キャベツ・もやし チンゲン菜 りんご	422 12.3 1.2
13 (水)	ごはん	おやこに ちくわのいそべあげ まめサラダ グレープフルーツ	鶏肉 ちくわ 大豆 ハム 卵	米・植物油脂 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース 青のり・きゅうり 枝豆・ひよこ豆 グレープフルーツ	436 17.9 1.2
14 (木)	しょくいこごはん	ぶたにくのグリルペッパーソース しらたきのいために チンゲンさいのちゅうかふうおひたし にんじんのカレーマリネ みかん	豚肉 ちくわ ツナ	米・植物油脂 カレー粉・黒米 アマランサス モチムギ・モチアワ 大麦・ごま	コーン・しらたき マッシュルーム 玉ねぎ・チンゲン菜 えのき・人参 みかん	410 17.9 1.7
15 (金)	ごはん	ミックスフライ ひじきのごもくに アスパラとベーコンのソテー パイン	えび 油揚げ ベーコン イカ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ひじき・人参 アスパラ・枝豆 しいたけ・玉ねぎ パイン	404 15.4 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
18 (月)	ごはん	てりやきチーズつくね わふうスパゲッティー こまつなのボンすあえ カボチャサラダ もも	鶏肉 卵 ハム チーズ	米・植物油脂 小麦粉 スパゲッティー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 しめじ・小松菜 カボチャ・きゅうり もも	430 14.2 1.5
19 (火)	ごはん	キーマカレー だいこんとカニカマのサラダ ほうれんそうのごまあえ ブチシュークリーム	鶏肉 生クリーム カニカマ	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉 カレールー	玉ねぎ・人参 パプリカ コーン 大根・大根の葉 ほうれん草	401 11.4 1.7
20 (水)	ごはん	しろみざかなフライタルソース ミニトマト ブロッコリーとかぼちゃのサラダ ふんわりとうふナゲット パイ	タラ ハム 豚肉 豆腐	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ ミニトマト パイナップル	419 15.9 1.5
21 (木)	わかめごはん	ふたにくのうめやき はくさいのクリームに はなにんじん ポテトチキンロール りんご	豚肉 鶏肉 わかめ	米・植物油脂 じゃが芋 シチュールー	人参・梅 白菜・玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	416 14.4 1.8
22 (金)	ごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのオイスターいため こんさいとあぶらあげのもの ほうれんそうのしおナムル エビまめ みかん	牛肉 油揚げ 大豆 桜エビ	米・植物油脂 片栗粉・ごま	ブロッコリー・人参 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草・しめじ 大根・みかん	416 19.9 1.6
25 (月)	はいがロール ゆかりたわらおにぎり	クリームシチュー からあげ チンゲンさいのじゃこいため もも	鶏肉 しらす 卵	米・植物油脂 シチュールー 片栗粉・小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 もも	410 13.0 1.3
26 (火)	ごはん	ほしがたコロッケ ゆでブロッコリー ミニエビグラタン タコウインナー キャンディーチーズ	えび ウインナー チーズ	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉・パン粉	コーン・玉ねぎ ブロッコリー	413 10.4 1.2
27 (水)	ごはん	ピーマンのにくづめフライ ゆでアスパラ ポテトサラダ だいこんのゆかりあえ みかん	豚肉 ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ピーマン・玉ねぎ 人参・きゅうり アスパラ 大根・ゆかり みかん	396 11.7 1.1
28 (木)	しょくいくごはん	メンチカツ いろいろやさいのつやに こふきいも かぶのうめあえ りんご	豚肉 鶏肉 さつま揚げ かつお節	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 アマランサス・じゃが芋 モチムギ・モチアワ 大麦・ごま・黒米	玉ねぎ・レンコン こんにゃく・人参 しいたけ・インゲン かぶ・梅干し パセリ・リンゴ	415 14.5 1.5
29 (金)	ごはん	にこみハンバーグ スマイルポテト こまつなのあえもの さつまいもサラダ ヨーグルトゼリー	牛肉 豚肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	米・植物油脂 マヨネーズ じゃが芋	マッシュルーム エリンギ・枝豆 さつま芋・人参 小松菜	444 13.0 1.3

