

2020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
3 (月)	えだまめごはん せつぶんまめ	イワシのてんぷら トウモロコシのつまみあげ ひじきとほうれんそうのサラダ ウインナーたまごロール シュークリーム	いわし・大豆 さつまあげ 生クリーム たまご・ひじき ウインナー	米・植物油脂 マヨネーズ 小麦粉	枝豆・高菜 コーン ほうれん草	470 17.1 1.5
4 (火)	ごはん	くろこショウウささみフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ うずらまめのにも ミニトマト リンゴ	鶏肉	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉・パン粉	ブロッコリー カリフラワー 人参・きゅうり うずら豆・リンゴ ミニトマト	409 15.7 1.2
5 (水)	ごはん	ぶたにくのみそやき ポイルブロッコリー チンゲンさいのソテー ポテトキンpira もも	豚肉 ベーコン	米・植物油脂 じゃが芋	ブロッコリー 人参・コーン チンゲン菜 しいたけ もも	418 16.4 1.4
6 (木)	ごはん	チキンカレー ミニイカフライ まめサラダ うんしゅうみかん	鶏肉 イカ 大豆 ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋 カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース きゅうり・枝豆 ひよこ豆 温州みかん	477 14.8 1.4
7 (金)	しょくいこごはん	はっぼうさい だいこんとあぶらあげのもの きゅうりのちゅうかサラダ カボチャのしおバター	豚肉 エビ 油揚げ 鶏肉	米・植物油脂 ごま・大麦・バター 黒米・モチムギ アマランサス もちあわ・片栗粉	白菜・たけのこ 人参・玉ねぎ・しめじ きくらげ・きぬさや カボチャ・大根 きゅうり	416 16.6 1.7
10 (月)	ごはん	さんまのやわらかに こまつなのおひだし てつぶんいりチキンナゲット わふうスパゲッティー みかん	さんま 鶏肉 ウインナー	米・植物油脂 スパゲッティー 小麦粉	小松菜・もやし 人参・しめじ 玉ねぎ みかん	401 14.6 1.1
11 (火)		けんこくきねんのひ				
12 (水)	ごはん	にこみハンバーグ ポイルブロッコリー ごほうサラダ コーンソテー りんご	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 マヨネーズ デミグラスソース	玉ねぎ・人参 マッシュルーム ブロッコリー・ごほう ミズナ・コーン リンゴ	437 11.7 1.8
13 (木)	ごはん	とりむねにくのフリッター しらたきのしおこんぶあえ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメポテト パイン	鶏肉 ハム	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉・片栗粉 バター・ごま	しらたき・ピーマン ほうれん草 コーン パイン	420 16.3 1.6
14 (金)	あげパン わかめたわらおにぎり	エビのクリームに ミニハンバーグ ハートポテト いちご	エビ 豚肉 わかめ	あげばん 米・植物油脂 シチュールー じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ・人参 マッシュルーム 芽キャベツ いちご	440 10.4 1.5

☆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)	ごはん	ごぼうメンチカツ マカロニのケチャップいため しゅんぎくときのこのおひたし アスパラのにくみそいため りんご	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ケチャップ マカロニ	玉ねぎ・ごぼう 春菊・えのき まいたけ・人参 アスパラ リンゴ	428 10.3 1.5
18 (火)	ごはん	ユーリンチー キャベツとわかめのナムル こまつなのちゅうかいため みかん	鶏肉 わかめ ハム	米・植物油脂 ごま	長ネギ・小松菜 赤ピーマン・人参 黄ピーマン・もやし キャベツ・しめじ みかん	392 14.4 1.3
19 (水) 服部メニュー	しょくいごはん	ぶたにくのしっとりソテー かぶのポトフ チンゲンさいのおかかまぶし しおかんしょ キャンディーチーズ	豚肉 ウィンナー かつお節 チーズ ヨーグルト	米・植物油脂 黒米・モチムギ アマランサス・ごま モチアワ・大麦	かぶ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 さつまいも	405 18.0 1.4
20 (木)	ごはん	カボチャのシチュー コールスロー さくらしゅうまい パイン	鶏肉 豚肉 ハム	米・植物油脂 シチュールー マヨネーズ 小麦粉・じゃが芋	カボチャ・玉ねぎ 人参・枝豆 コーン・パイン	406 12.8 1.8
21 (金)	ごはん	とりにくのチーズなんぶやき しらすオクラあえ なのはなサラダ もも	鶏肉 チーズ しらす	米・植物油脂 マヨネーズ ごま	オクラ・菜の花 人参・玉ねぎ コーン・もも	416 16.3 1.8
24 (月)	ごはん	チンジャオロース むしどりのちゅうかサラダ ミニはるまき コーンソテー ゴマだんご	牛肉 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ごま	ピーマン・たけのこ もやし・人参 きゅうり・小豆	498 16.4 1.8
25 (火) 服部メニュー	ごはん	とうふとさかなのふわふわつくね こまつなとちくわのにびたし だいこんのしおもみつけ れんこんいため オレンジ	豆腐 たら ちくわ	米・植物油脂 片栗粉	玉ねぎ・きくらげ れんこん・人参 小松菜・えのき 大根・オレンジ	420 17.0 1.7
26 (水)	ロールパン ゆかりたわらおにぎり	カボチャチーズコロッケ やきそば からしなとカニカマのサラダ タコウィンナーいため もも	チーズ カニカマ ウィンナー	ロールパン 米・植物油脂 蒸し麺・小麦粉 パン粉 マヨネーズ	ゆかり・カボチャ キャベツ・からし菜 玉ねぎ・もも	432 10.8 1.8
27 (木)	ごはん	チキンステーキ イカとピーマンのいためもの ごまいりあつあげのもの だいがくいも	鶏肉 イカ 厚揚げ	米・植物油脂 ごま	ピーマン・人参 もやし・インゲン さつまいも	435 14.0 1.4
28 (金)	ごはん	サバのなんばんづけ ヤーコンとこんにゃくのきんぴら きゅうりときゃべつのおおこんぶあえ パイン	サバ 塩昆布	米・植物油脂 ごま	赤ピーマン・人参 黄ピーマン・玉ねぎ こんにゃく・ヤーコン きゅうり・キャベツ パイン	426 16.1 1.4

