

2020年 3月 ようちえんきゅうしょく



株式会社さんQ

服部幸應の食育インストラクター認定資格保持栄養士による食育メニュー

食育インストラクターとは NPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

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
2 (月)	ごはん	ポークカレー まめサラダ ミニイカフライ もも	豚肉 大豆 イカ ハム	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ 小麦粉・パン粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参 きゅうり・枝豆 ひよこ豆 もも	456 15.2 1.5
3 (火)	ちらしめし	エビフライ なのはなとたけのこのソテー しんじゃがのポテトサラダ ミニアメリカンドッグ ひなあられ	エビ・ハム 桜でんぶ 油揚げ 魚肉ソーセージ 玉子	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ じゃが芋	れんこん・人参 しいたけ・枝豆 菜の花・きゅうり	474 16.8 2.6
4 (水)	あげパン (きなこ) なめしたわらおにぎり	にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー カットコーン みかん	豚肉 鶏肉	揚げパン 米・植物油脂 ケチャップ	高菜・玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草・人参 コーン・みかん ピーマン	403 12.4 1.4
5 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ピーマンのおかかあえ ハッシュドポテト リンゴ	豚肉 ハム かつお節	米・植物油脂 じゃが芋 ドレッシング	玉ねぎ・人参 ブロッコリー カリフラワー ピーマン リンゴ	396 14.6 1.5
6 (金)	ごはん	はんぺんチーズフライ ポイルキャベツ こまつなとじゃこのにびたし アスパラとベーコンのソテー パイン	はんぺん チーズ しらす ベーコン	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	小松菜・人参 アスパラ キャベツ パイン	400 12.5 1.6
9 (月)	しょくいごはん	ぶたにくとはちみつのごうそうやき しんキャベツのわふうソテー だいこんとツナのもの キャロットラペ みかん	豚肉 ツナ	米・植物油脂 黒米・モチムギ モチアワ・大麦 アマランサス ごま・パン粉	玉ねぎ・人参 キャベツ・大根 しいたけ・いんげん みかん	401 15.5 1.4
10 (火)	ごはん	すとり チンゲンさいとときのこのソテー たらこはるさめサラダ ゴマだんご	鶏肉 ハム たらこ	米・植物油脂 春雨・ごま 小麦粉	玉ねぎ・たけのこ 人参・ピーマン しいたけ・しめじ きゅうり・小豆 チンゲン菜	416 13.4 1.7
11 (水)	ごはん	みそカツ ひじきのにも スナップエンドウのいためもの からしなのマヨあえ いちご	豚肉 ひじき 大豆 ウインナー	米・植物油脂 マヨネーズ 小麦粉・パン粉	からし菜・人参 エンドウ・いちご	524 18.8 2.1
12 (木)	ごはん	ハンバーグおろしソース こんさいのもの わふうスパゲッティー えだまめトウモロコシのつまみあげ もも	豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	米・植物油脂 スパゲッティー	大根・青ネギ ごぼう・人参 しめじ・玉ねぎ 枝豆・コーン もも	439 13.4 1.9
13 (金)	さけフレックごはん こうちゃクッキー	ハートコロッケ マセドアンサラダ チキンナゲット ポイルブロッコリー タコウインナーいため	鮭 ハム 鶏肉 ウインナー	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉・パン粉 マヨネーズ クッキー	ブロッコリー ミックスベジタブル 玉ねぎ・ピーマン	469 10.0 1.3

☆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)	熱ゆ力になる (ぎいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (月)	ごはん	チキンステーキ ちくわのいそべあげ ナポリタン わかめともやしのナムル パイナップル	鶏肉 竹輪 わかめ あおのり	米・植物油 小麦粉・ごま スパゲッティー ケチャップ	玉ねぎ 人参・もやし パイナップル	473 11.4 1.6
17 (火)	ごはん	はるキャベツのホイコーロー あげしゅうまい ひじきとほうれんそうのちゅうかサラダ チーズ	豚肉 ひじき チーズ	米・植物油 ドレッシング 小麦粉	キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ ほうれん草	479 13.7 1.4
18 (水)	ごはん	さけのてりやき キャベツのじゃこサラダ かぶのようふうに きんときまめのあまに もも	鮭 しらす ハム	米・植物油 小麦粉	キャベツ・かぶ 金時豆・もも	389 15.3 1.7
19 (木)	ごはん	エビマヨカツ ミニトマト アスパラのしろうごまあえ ビーフンいため オレンジ	エビ はんぺん	米・植物油 ビーフン・ごま マヨネーズ	ミニトマト アスパラ・にら キャベツ・しいたけ オレンジ	450 13.9 1.4
20 (金)		しゅんぶんのひ				
23 (月)	ごはん	ビーフシチュー ツナサラダ ピーマンのにくづめ リンゴ	牛肉 ツナ 豚肉	米・植物油 小麦粉 マヨネーズ	人参・玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ・きゅうり ピーマン・リンゴ	536 14.6 1.8
24 (火)	ごはん	さんまのやわらかに みずなとごぼうのサラダ さやつきえだまめ とうふナゲット みかん	さんま 豆腐 鶏肉	米・植物油 マヨネーズ 小麦粉	ごぼう・ミズナ 人参・枝豆 みかん	467 16.6 1.3
25 (水)	ごはん	かぼちゃのチーズコロッケ マカロニのケチャップいため ミートボール ほうれんそうときのこののりあえ ミニケーキ	チーズ 豚肉 鶏肉 生クリーム のり	米・植物油 小麦粉・パン粉 マカロニ ケチャップ	カボチャ・玉ねぎ ほうれん草 しめじ・えのき	444 12.5 1.3
26 (木)	しろパン わかめたわらおにぎり	からあげ コールスローサラダ グレープフルーツ	鶏肉 わかめ	白パン 米・植物油 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	コーン・キャベツ きゅうり・人参 グレープフルーツ	421 16.1 1.8
27 (金)	しょくいこごはん	ヒレカツ だいこんとしめじのシンプルいため なのはなのだいすあえ ながいものあかしそつけ もも	豚肉 大豆	米・植物油 黒米・モチムギ モチアワ・大麦 アマランサス ごま・小麦粉・パン粉	大根・しめじ 菜の花・長芋 シソ・もも	405 17.1 1.4
30 (月)	ごはん	さかなのバターやき だいこんのそぼろに こまつなのおかかあえ カボチャのサラダ いちご	モーカ ハム 鶏肉	米・植物油 バター マヨネーズ	大根・小松菜 カボチャ・枝豆 レーズン・いちご	393 16.4 1.8
31 (火)	ナポリタン	ミニやさいコロッケ カニカマサラダ たまごロールのいそべまき ポイルアスパラ パイナップル	ベーコン カニカマ 卵 のり	スパゲッティー ケチャップ 植物油・じゃが芋 ドレッシング 小麦粉・パン粉	ピーマン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり アスパラ・パイナップル	495 14.4 1.9

