

2020年 4月 ようちえんきゅうしょく



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
1 (水)	ごはん	くろこしょうささみフライ あつやきたまご ほうれんそうのソテー ミニゼリー	鶏肉 玉子	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ほうれん草・えのき 人参・しめじ	433 14.2 1.7
2 (木)	しょくいくごはん	とりのあまみそやき しんキャベツのソテー いろいろキノコのなめたけふう あげカボチャ オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 アマランサス 大麦・モチムギ モチアワ・黒米 ごま	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき エリンギ・まいたけ なめたけ・カボチャ オレンジ	418 16.1 1.7
3 (金)	ごはん	ポークカレー まめサラダ からあげ もも	豚肉 大豆 ハム 鶏肉	米・植物油脂 じゃが芋・小麦粉 片栗粉・カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 きゅうり・枝豆 ひよこ豆・もも	529 17.3 1.7
6 (月)	たけのごはん	さんまのやわらかに ごぼうとミズナのサラダ ミニトマト えだまめとコーンのつまみあげ パイン	さんま さつま揚げ ハム	米・植物油脂 マヨネーズ	ごぼう・みずな 人参・ミニトマト コーン・枝豆 たけのこ・パイン	466 13.9 1.4
7 (火)	ごはん	チーズインハンバーグ グリーンサラダ ナポリタン ハッシュドポテト さくらもち	豚肉 鶏肉 チーズ ハム	米・植物油脂 ドレッシング スパゲッティ ケチャップ じゃがいも	玉ねぎ・きゅうり マッシュルーム キャベツ・パイン ブロッコリー 小豆	433 14.2 1.7
8 (水)	しょくいくごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのいたためもの はくさいとツナのとろみに ほうれんそうのごまあえ さつまいものバターに いちご	牛肉 ツナ	米・植物油脂 バター・ごま アマランサス 大麦・モチムギ モチアワ・黒米	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ほうれん草 赤ピーマン さつまいも・いちご 白菜	415 17.9 1.7
9 (木)	しゃげフレークごはん	けんちんに えだまめクロック こまつなのささみ和え みかん	鶏肉 鮭 豆腐	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ じゃが芋	枝豆・大根 人参・小松菜 こんにゃく みかん	489 13.4 1.8
10 (金)	しろパン なめしたわらおにぎり	ビーフシチュー ツナサラダ スマイルポテト チーズ	牛肉 ツナ チーズ	白パン 米・植物油脂 マヨネーズ じゃが芋	人参・玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ・きゅうり ピーマン	487 11.3 1.3
13 (月)	ごはん	バンバンジー あげしゅうまい チンゲンなどコーンのちゅうかサラダ ちゅうかポテト	鶏肉 わかめ 豚肉	米・植物油脂 ごま・小麦粉 ドレッシング	きゅうり・人参 長ネギ・コーン 玉ねぎ・さつま芋 チンゲン菜	423 13.5 1.3
14 (火)	ごはん	キーマカレー コールスローサラダ ミニイカフライ ヨーグルトゼリー	鶏肉 イカ ヨーグルト	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 赤ピーマン・枝豆 スッキーニ・コーン キャベツ	432 14.9 1.9
15 (水)	ごはん	ハムカツ ポロネーゼスパゲッティ ほうれんそうのソテー ミニトマト リンゴ	ハム 牛肉	米・植物油脂 スパゲッティ 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参 ほうれん草 しめじ・りんご ミニトマト	452 14.9 1.9

☆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 (木)	ごはん	ミートボールのクリームに ポテトサラダ ポイルブロッコリー たまごロールのいそべまき もも	鶏肉 豚肉 ハム のり 卵	米・植物油脂 シチュールー じゃが芋	玉ねぎ・人参 きゅうり・もも ブロッコリー	421 12.5 1.8
17 (金)	しょくいくごはん	さけのソテーきのこソースそえ チンゲンさいのゴマいため だいこんのあますサラダ オレンジ	鮭 ウインナー	米・植物油脂 大麦・モチムギ 黒米・モチアワ アマランサス ごま	えのき・しめじ 赤ピーマン・オレンジ 玉ねぎ・人参 チンゲン菜・大根 玉ねぎ・みずな	407 18.5 1.6
20 (月)	ごはん	とりのからあげ さやつきえだまめ たらこスパゲッティー ロールキャベツのトマトに リンゴ	鶏肉 豚肉 たらこ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 スパゲッティー トマトソース	枝豆・しめじ キャベツ・りんご 玉ねぎ	454 17.1 1.7
21 (火)	ごはん	ぶたにくのようふうソテー ブロッコリー ゴマにんじん ジャガイモのミルクに みかん	豚肉 牛乳 チーズ	米・植物油脂 ケチャップ・ごま じゃが芋	小松菜・玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参・長ネギ みかん	405 16.2 1.5
22 (水)	ロールパン わかめたわらおにぎり	ツナマヨフライ アスパラのソテー チリコンカン チーズ	わかめ ツナ・豚肉 ベーコン チーズ 大豆	米・植物油脂 ロールパン 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ・パセリ アスパラ・しいたけ レンズ豆・人参 マッシュルーム	465 21.5 2.0
23 (木)	ごはん	まーぼーどうふ もやしのナムル ミニはるまき パイン	豆腐 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ごま・ごま油	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし チンゲン菜 パイン グリーンピース	498 16.4 1.8
24 (金)	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 だいがくカボチャ ミニトマト	鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	米・植物油脂 ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ・人参 小松菜・カボチャ ミニトマト	416 17.1 1.7
27 (月)	ひじきごはん	とりてんぷら さといものにっころがし わふうだいこんサラダ にんじんさつま みかん	鶏肉 さつま揚げ ひじき	米・植物油脂 ドレッシング 片栗粉	人参・たけのこ さといも・インゲン 大根・ほうれん草 きゅうり・みかん	478 15.4 1.4
28 (火)	しょくいくごはん	ぶたにくとカブのちゅうかあん ほうれんそうとベーコンのソテー たけのこのとさに にんじんとえのきのサラダ リンゴ	豚肉 ベーコン かつお節	米・植物油脂 アマランサス 大麦・モチムギ モチアワ・黒米 ごま・ドレッシング	カブ・人参 ほうれん草 コーン・たけのこ えのき・リンゴ	408 18.8 1.6
29 (水)		しょうわのひ				
30 (木)	ごはん	おやこに たけのこのてんぷら キャベツのじゃこあえ もも	鶏肉 卵 しらす	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参 グリーンピース たけのこ・もも キャベツ	398 15.4 1.2

