

2020年 5月 ようちえんきゅうしょく



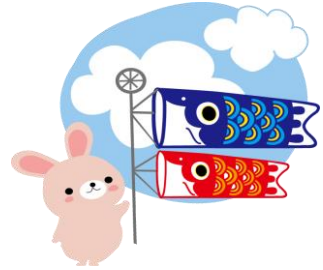
www.shokuiku-sankyu.com

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 (金)	あげパン ちまき	とりつくね このはしんじょ ほうれんそうのベーコンのソテー かしわもち	鶏肉 魚肉 ベーコン 豆腐 豆乳	揚げパン 米・植物油脂 もち米	ほうれん草・人参 しいたけ・きぬさや コーン・小豆	414 12.1 1.6
4 (月)		みどりのひ				
5 (火)		こどものひ				
6 (水)		ふりかえきゅうじつ				
7 (木)	チキンピラフ	エビフライ アスパラのソテー ポテトグラタン メープルフチケーキ	鶏肉 エビ ベーコン 牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 プチケーキ じゃが芋	人参・コーン グリーンピース 玉ねぎ・アスパラ	436 18.0 1.7
8 (金)	ごはん	さけのチーズなんふやき チンゲンサイのちゅうかあん キャベツのソテー タコウインナー リンゴ	鮭 カニカマ ウインナー チーズ	米・植物油脂 ごま	チンゲン菜 えのき・しめじ じゃべつ・リンゴ	427 16.8 1.8
11 (月)	ごはん	あまからとうふのたまごとし あげしゅうまい だいこんとミズナのうめサラダ だいがくいも	豆腐 卵 豚肉 のり	米・植物油脂 小麦粉・ごま 片栗粉	玉ねぎ・人参 青ネギ・大根 水菜・梅肉 さつまいも	435 14.0 1.4
12 (火)	ごはん	グリルチキントマトソース カボチャとえだまめのサラダ ミニウインナー ドック もも	鶏肉 ハム 魚肉ソーセージ	米・植物油脂 マヨネーズ 小麦粉・ごま ケチャップ	玉ねぎ・パセリ カボチャ・枝豆 人参・もも	436 15.9 1.7
13 (水)	ロールパン わかめたわらおにぎり	デミグラスハンバーグ ポイルブロッコリー ポテトサラダ みかん	わかめ 豚肉 鶏肉 ハム	ロールパン 米・植物油脂 デミグラスソース マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ・人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり・みかん	433 13.8 1.8
14 (木)	ごはん	ドライカレー おさつコロッケ こまつなのおひたし キャンディーチーズ	鶏肉 チーズ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 カレールー	なす・コーン 玉ねぎ・人参 さつまいも 小松菜・えのき	438 11.8 2.0
15 (金)	しょくいこごはん	ふたにくのばいにくいため だいこんとちくわのもの ほうれんそうのごまあえ うぐいすまめのあまに パイン	豚肉 竹輪	米・植物油脂 アマランサス モチムギ・大麦 モチアワ・黒米 ごま	玉ねぎ・梅肉 大根・こんにゃく 枝豆・ほうれん草 人参・うぐいす豆 パイン	420 18.0 1.7

☆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	カレーコロッケ みずなのおひたし ごぼうサラダ ミニトマト リンゴ	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 カレー粉・じゃが芋 マヨネーズ	水菜・人参 ミニトマト ごぼう・リンゴ	401 10.1 1.7
19 (火)	ごはん	とりにくのホワイトソースに ちくわのゆかりあげ だいこんオクラ もも	鶏肉 竹輪 あおのり	米・植物油脂 ホワイトソース 小麦粉	人参・コーン グリーンピース 玉ねぎ・ゆかり オクラ・大根 もも	408 14.0 1.4
20 (水)	ひじきごはん	さんまのやわらかに ポイルインゲン わふうささみサラダ ハッシュドポテト ミニたいやき	さんま 鶏肉 ひじき 油揚げ	米・植物油脂 ドレッシング じゃが芋 小麦粉	人参・インゲン 大根・ミズナ 小豆	420 18.0 1.7
21 (木)	しょくいごはん	つくねのてりやき じゃがバター はるさめサラダ キャベツのそくせきづけ みかん	鶏肉 ハム コンビーフ	米・植物油脂 バター・ごま・春雨 アマランサス・黒米 モチムギ・大麦 モチアワ・じゃが芋	コーン・人参 きゅうり・キャベツ みかん	419 16.8 1.7
22 (金)	ごはん	ミートボールのトマトに はるやさいのコンソメに チキンナゲット ぶどう	豚肉 ウインナー 鶏肉	米・植物油脂 じゃが芋・小麦粉 トマトケチャップ	玉ねぎ・バジル 赤ピーマン・黄ピーマン 菜の花・キャベツ ぶどう	402 13.2 1.9
25 (月)	クロワッサン なめしたわらおにぎり	ハムカツ やきそば コールスロー パイン	ハム	クロワッサン 米・植物油脂 スパゲッティー マヨネーズ	高菜・キャベツ 人参・枝豆 コーン・リンゴ	417 13.3 2.0
26 (火)	しょくいごはん	ぎゅうにくのカレーふうみ ブロッコリーのガーリックソテー カブのわふうサラダ じゃがいものミルクに オレンジ	牛肉 カニカマ 牛乳	米・植物油脂・大麦 カレー粉・じゃが芋 マヨネーズ・ごま・片栗粉 アマランサス・黒米 モチムギ・モチアワ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー カブ・枝豆 長ネギ・オレンジ	417 17.6 1.7
27 (水)	ごはん	チキンカレー まめサラダ イカフライ リンゴ	鶏肉 大豆 ハム イカ	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ じゃが芋 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参 グリーンピース きゅうり・枝豆 ひよこ豆・リンゴ	504 16.3 1.6
28 (木)	ごはん	チンジャオロース もやしのナムル こうやどうふのもの あかかぶさつま ゴマだんご	牛肉 さつま揚げ 高野豆腐	米・植物油脂 片栗粉・ごま もち米	ピーマン・たけのこ もやし・小松菜 人参・小豆	389 13 1.4
29 (金)	ごはん	にこみハンバーグ ナポリタン ひじきのサラダ コーンソテー グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ひじき ツナ	米・植物油脂 スパゲッティー ケチャップ マヨネーズ デミグラスソース	マッシュルーム 玉ねぎ・人参 ほうれん草・コーン グレープフルーツ	437 11.7 1.8

