

# 2020年 7月 ようちえんきゅうしょく

株式会社さんG



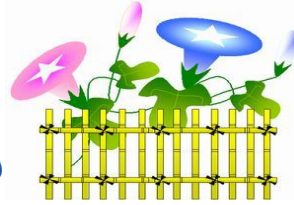
www.shokukui-sankyu.com

## 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 (水)	ごはん	ハンバーグ ナポリタン コールスローサラダ アスパラソテー パイナップル	豚肉 鶏肉 ハム	米・植物油脂 ドレッシング スパゲッティ デミグラスソース ケチャップ	マッシュルーム たまねぎ・キャベツ 人参・キャベツ・パイナップル コーン・きゅうり アスパラ・しめじ	433 11.2 1.8
2 (木)	ごはん	チキンロールカツ さといものそぼろあんかけ おくらとだいこんのうめあえ  グレープフルーツ	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	いんげん・人参 里芋・枝豆 オクラ・大根 ねり梅 グレープフルーツ	392 16.2 1.7
3 (金) 服部メニュー	しょくいくごはん	とりのなんばんづけ しらたきとあぶらあげのもの ズッキーニのみそあえ カボチャのあまに ぶどう	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 アマランサス・大麦 黒米・もちむぎ もちあわ・ごま 片栗粉	こんにゃく・人参 ズッキーニ 赤ピーマン かぼちゃ・いんげん ぶどう	407 16.0 1.9
6 (月)	クロワッサン わかめたわらおにぎり	くろこショウさきみフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミニトマト りんご	わかめ 鶏肉	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 人参・りんご	359 15.8 1.8
7 (火)	チキンピラフ	ほしがたオムレツ タコウィンナーいため こんにゃくサラダ たなばたソーメンのオクラかけ たなばたゼリー	鶏肉 卵 ウィンナー	米・植物油脂 そうめん	たまねぎ・人参 グリーンピース コーン・オクラ ねぎ・マッシュルーム	411 13.7 2.1
8 (水)	ごはん	ぶたにくのぼいにくいため フライドポテト ほうれんそうのじゃこあえ だいこんのあますづけ ミニたいやき	豚肉 しらす	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にら ほうれん草 大根・人参 小豆	463 14.7 1.7
9 (木)	ごはん	ぎゅうやきにく あげだしとうふ こまつなのわふうサラダ  オレンジ	牛肉 豆腐	米・植物油脂 ドレッシング	大根・青ネギ 黄ピーマン 赤ピーマン 小松菜・人参 オレンジ	408 11.1 1.7
10 (金)	ごはん	チキンカレー ミニイカフライ まめサラダ  パイナップル	鶏肉 イカ 大豆 ハム	米・植物油脂 カレールー 小麦粉・パン粉 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ・人参 枝豆・ひよこ豆 パイナップル	494 15.7 1.6
13 (月) 服部メニュー	しょくいくごはん	ホイコーロー チンゲンサイのかにふうみあんかけ さつまいものあまに  みかん	豚肉 カニカマ	米・植物油脂 アマランサス・ごま もちむぎ・大麦 もちあわ・黒米	キャベツ・人参 ピーマン・たまねぎ チンゲン菜 さつまいも・みかん	374 11.7 1.7
14 (火)	ごはん	ハッシュドビーフ スマイルポテト ほうれんそうとベーコンのソテー  チーズ	牛肉 ベーコン チーズ	米・植物油脂 じゃがいも バター デミグラスソース	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草	392 16.2 1.7
15 (水)	ごはん	しゃげのチーズやき いんげんとコーンのカレーいため あげなすのそぼろあんかけ  もも	鮭 チーズ 鶏肉	米・植物油脂 マヨネーズ 片栗粉	いんげん・たまねぎ コーン・なす 人参・もも	421 16.2 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 (ぎいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (木)	しろパン なめしたわらおにぎり	イカリングフライ ポークビーンズ  パイン	イカ 豚肉 大豆	白パン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ケチャップ	レンズ豆・高菜 たまねぎ・人参 パイン	413 15.1 1.8
17 (金)	ごはん	ぶたのしょうがやき だいこんとツナのもの いんげんのごまだしあえ  だいがくいも	豚肉 ツナ	米・植物油脂 ドレッシング	たまねぎ・キャベツ 大根・人参 いんげん・コーン さつまいも	423 15.2 1.9
20 (月)	ごはん	ゴーヤチャンプルー ひじきのサラダ アスパラとベーコンのソテー  パイン	豆腐 豚肉 かつお節 卵・ベーコン ひじき	米・植物油脂 ドレッシング	ニガウリ・人参 ほうれん草・コーン アスパラ・たまねぎ パイン	433 15.7 1.9
21 (火)	ごはん	さんまのかぼやき きりぼしだいこんのもの ほうれんそうのおひたし  りんご	さんま 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉	切り干し大根 人参・しいたけ ほうれん草 えのき・りんご	431 13.7 1.8
22 (水)	しょくいくごはん 服部メニュー	ちゅうかふうチキステーキ だいこんとひきにくのもの ピーマンのごまあえ  オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 ごま	チンゲン菜・しめじ たまねぎ・大根 人参・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン オレンジ	404 15.5 2.0
23 (木)		うみのひ				
24 (金)		スポーツのひ				
27 (月)	ごはん	まーぼーどうふ エビボールとやさいのもの ハッシュドポテト  キャンディーチーズ	豆腐 鶏肉 チーズ エビボール	米・植物油脂 片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・大根 人参・いんげん グリーンピース	376 13.0 2.0
28 (火)	ロールパン ゆかりたわらおにぎり	ハムチーズオムレツ ラタトゥイユ ゆでブロッコリー  みかん	ハム チーズ 卵 ウインナー	ロールパン 米・植物油脂	ゆかり・なす ズッキーニ・たまねぎ 黄ピーマン ブロッコリー みかん	324 12.7 1.8
29 (水)	ごはん	なつやさいキーマカレー ツナマヨフライ ほうれんそうのだいずあえ  パイン	鶏肉 ツナ 大豆	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ 小麦粉・パン粉 じゃがいも	たまねぎ・人参 なす・オクラ かぼちゃ ほうれん草 パイン	430 10.5 1.9
30 (木)	ごはん	アジのあまからダレ ごぼうのサラダ  こまつなのびたし もも	あじ	米・植物油脂 片栗粉 マヨネーズ	人参・たまねぎ ごぼう・水菜 小松菜・えのき しめじ・もも	413 15.5 2.0
31 (金)	しょくいくごはん 服部メニュー	デミグラスハンバーグ キャベツとベーコンのようふうに きゅうりとかぶのひたひた ミックスベジタブルとツナのいためもの オレンジ	豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ	米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ	たまねぎ・人参 マッシュルーム キャベツ・かぶ きゅうり・コーン グリーンピース・オレンジ	412 13.3 2.0

