

2020年 8月 ようちえんきゅうしょく

株式会社さんG



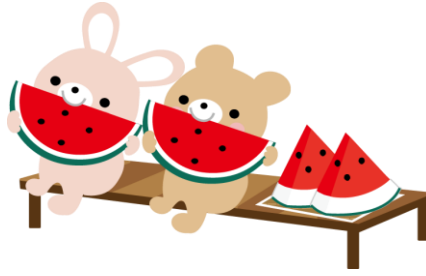
www.shokuiku-sankyu.com

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
3 (月)	ごはん	まめカレー ほうれんそうのうめあえ ミニカフライ パイ	鶏肉 大豆 イカ	米・植物油脂 カレールー 小麦粉・パン粉	ひよこ豆・レンズ豆 たまねぎ・人参 ほうれん草 うめ・パイ	471 14.1 1.9
4 (火)	ごはん	マーボーナス えびのフリッターケチャップいため はるさめサラダ ゴマだんご	鶏肉 えび ハム	米・植物油脂 ケチャップ 小麦粉・はるさめ ドレッシング ごま	なす・ねぎ きゅうり・人参 小豆	446 14.6 1.8
5 (水)	しょくいくごはん <small>食育メニュー</small>	とりにくのはちみつレモンしょうゆやき チンゲンサイとハムのいためもの だいごんのごまなます スイートチーズかぼちゃ みかん	鶏肉 ハム チーズ	米・植物油脂 アマランサス・ごま 黒米・もりあわ 大麦・もちむぎ	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 水菜・かぼちゃ みかん	460 15.1 1.6
6 (木)	ごはん	ふたにくとなつやさいのあますいため わかめときさみのサラダ ミートボール りんご	豚肉 わかめ 鶏肉 ミートボール	米・植物油脂 ドレッシング	なす・ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり・人参 りんご	385 15.8 1.8
7 (金)	ロールパン なめしたわらおにぎり	サーモンタルタルフライ ナポリタン ひじきサラダ キャンディーチーズ	鮭 ひじき チーズ	ロールパン・スパゲッティ 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ケチャップ・マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ・人参 ほうれん草 高菜	377 12.4 1.9
10 (月)		やまのひ				
11 (火)	ごはん	ハムチーズオムレツ アスパラとむしどりのソテー えだまめ トマトバジルパスタ パイ	卵 ハム チーズ 鶏肉	米・植物油脂 ケチャップ スパゲッティ	アスパラ・コーン 枝豆・玉ねぎ パイ	436 17.3 1.7
12 (水)	しょくいくごはん <small>食育メニュー</small>	ぎゅうにくのカレーふうみ ブロッコリーとかぶのうましおサラダ いんげんのみそあえ じゃがいものベーコンいため もも	牛肉 ベーコン	米・植物油脂 カレー粉・ケチャップ じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・かぶ いんげん・人参 もも	492 15.6 1.8
13 (木)		おぼんやすみ				
14 (金)		おぼんやすみ				

☆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いません。



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)	やきそば 夏祭りメニュー	からあげ たこやき ブロッコリー フライドポテト りんご	豚肉 鶏肉 たこ	蒸し中華めん 小麦粉・片栗粉 じゃがいも	キャベツ・人参 玉ねぎ・あおのり ブロッコリー りんご	477 18.3 1.9
18 (火)	しょくいくごはん 食育メニュー	かぼちゃのチーズコロッケ キャベツのじゃこいため かぶのうめあえ ほうれんそうのにびたし オレンジ	チーズ シラス 油揚げ	米・植物油脂 アマランサス・ごま 黒米・もちむぎ 大麦・もちあわ 小麦粉・パン粉	かぼちゃ・キャベツ かぶ うめ・人参 ほうれん草 オレンジ	414 10.5 1.7
19 (水)	ごはん	チンジャオロース あげシュウマイ チンゲンサイのちゅうかあんかけ フチケーキ	牛肉 豚肉 かにかま	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 メープルシロップ	ピーマン・たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ	452 13.0 1.5
20 (木)	あげパン わかめたわらおにぎり	ハンバーグ ツナとやさいのトマトに ポイルアスパラ キャンディーチーズ	豚肉 鶏肉 ツナ チーズ わかめ	揚げパン 米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ じゃがいも	玉ねぎ・人参 マッシュルーム なす・ズッキーニ アスパラ	366 13.7 1.9
21 (金)	ごはん	さけのしおやき (ほぐし) わふうやさいサラダ タコウインナーいため キャベツのスープに ぶどう	鮭 ウインナー	米・植物油脂 ドレッシング	大根・人参 水菜・キャベツ 玉ねぎ・コーン ぶどう	390 16.0 1.8
24 (月)	ごはん	つくねのてりやき ミニやさいはるまき ほうれんそうのソテー オクラのおひたし もも	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参 ほうれん草 しめじ・オクラ もも	430 11.4 1.7
25 (火)	ごはん	サバのからあげ ラタトゥイユ とりにくのきんぴらまき みかん	さば 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	ズッキーニ なす・玉ねぎ 黄ピーマン・人参 ごぼう・みかん	378 14.8 1.6
26 (水)	ごはん	メンチカツ ポイルキャベツ ビーフンいため スマイルポテト ミニゼリー	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ビーフン じゃがいも	キャベツ・人参 にら・コーン	435 10.1 1.5
27 (木)	ごはん	ボークカレー てつぶんチキンナゲット コールスロー パイン	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 じゃがいも カレールー ドレッシング	玉ねぎ・人参 グリーンピース キャベツ・きゅうり コーン・パイン	505 12.4 1.7
28 (金)	しょくいくごはん 食育メニュー	ホイコーロー にんじんとえのきのサラダ ごまいも りんご	豚肉	米・植物油脂 アマランサス・ごま 黒米・もちむぎ 大麦・もちあわ	キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ えのき・さつまいも りんご	394 11.5 1.8
31 (月)	ごはん	チキンステーキ れんこんのきんぴら もやしのナムル コーンソテー オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 ごま	れんこん・人参 コーン・もやし 小松菜・オレンジ	441 13.8 1.8

