

2020年 9月 ようちえんきゅうしょく

株式会社さん



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 (火)	さつまいもごはん	さんまのやわらかに ポイルいんげん あげなすのにくみそかけ ちくわのいそべあげ もも	さんま 鶏肉 ちくわ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	さつまいも いんげん・なす たまねぎ あおのり もも	496 19.7 1.9
2 (水)	ごはん	チーズささみカツ ほうれんそうときのこのあえもの カットコーン みかん	チーズ 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ほうれん草 しめじ・えのき コーン・みかん	383 16.0 1.5
3 (木)	しょくいくごはん	ぎゅうにくとキャベツのあまからいため こまつなのおかかあえ さつまいものあまに パイン	牛肉 かつおぶし	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	たまねぎ・キャベツ 赤ピーマン・人参 小松菜・パイン さつまいも	420 12.6 1.7
4 (金)	ごはん	とりのからあげ アスパラのあえもの かぼちゃのいとこに りんご	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	アスパラ・人参 カボチャ・小豆 りんご	463 19.4 2.0
7 (月)	しろパン わかめたわらおにぎり	デミグラスハンバーグ ナポリタン こまつなのあえもの パイン	わかめ 豚肉 鶏肉 昆布	白パン 米・植物油脂 スパゲッティ デミグラスソース ケチャップ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム 小松菜・パイン	453 10.5 2.0
8 (火)	ごはん	チキンカレー ミニイカフライ コールスロー ブチケーキ	鶏肉 いか	米・植物油脂 じゃがいも カレールー 小麦粉・パン粉 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	418 11.6 1.5
9 (水)	しょくいくごはん	とりにくのレーズンケチャップに ブロッコリーのごまあえ きゅうりとだいごんのいために じゃがいものミルクに みかん	鶏肉 牛乳	米・植物油脂 大麦・じゃがいも 黒米・ケチャップ アマランサス・ごま もちあわ・もちむぎ	レーズン・ブロッコリー 人参・きゅうり 大根・玉ねぎ みかん	456 14.1 1.8
10 (木)	ごはん	アジのなんばんづけ だいごんとツナのにももの たまごロールのいそべまき グレープフルーツ	アジ ツナ 卵 のり	米・植物油脂 片栗粉	玉ねぎ・人参 ピーマン・大根 グレープフルーツ	423 13.7 1.5
11 (金)	ごはん	しいたけのにくづめフライ スマイルポテト ほうれんそうとコーンのソテー えだまめとひじきのにももの もも	豚肉 ひじき 油揚げ	米・植物油脂 じゃがいも	しいたけ・コーン ほうれん草 枝豆・人参 もも	471 11.8 1.8
14 (月)	ごはん	メンチカツ だいすのにももの いんげんのごまあえ ポイルブロッコリー りんご	豚肉 鶏肉 大豆	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ごま	玉ねぎ・人参 れんこん・こんにゃく いんげん ブロッコリー りんご	527 17.9 1.7
15 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき えだまめとコーンのつまみあげ はるさめサラダ パイン	豚肉 さつまあげ ハム	米・植物油脂 ドレッシング はるさめ・ごま	玉ねぎ・人参 キャベツ・枝豆 コーン・きゅうり パイン	405 12.3 1.8

☆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 (水)	ごはん	ミートソースオムレツ スパゲッティ チキンナゲット こんにゃくサラダ もも	豚肉 卵 鶏肉	米・植物油脂 スパゲッティ 小麦粉・片栗粉 ドレッシング	玉ねぎ・人参 こんにゃく・きゅうり もも	410 10.9 1.6
17 (木)	ごはん	チンジャオロース あげはるまき こまつなのびたし ゴマだんご	牛肉	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉 ごま	ピーマン・たけのこ 人参・玉ねぎ 小松菜・小豆	425 12.5 1.6
18 (金) 食育メニュー	しょくいくごはん	エビフライ こんさいのウイナーソーテ ほうれんそうのだししょうゆあえ むしカボチャ オレンジ	えび ウイナー	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 小麦粉・パン粉	れんこん・ごぼう 人参・かぼちゃ ほうれん草 オレンジ	383 10.7 1.7
21 (月)		けいろうのひ				
22 (火)		しゅうぶんのひ				
23 (水)	クロワッサン なめしたわらおにぎり	ハムカツ ブロッコリーサラダ ポイルアスパラ りんご	ハム	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング	高菜・ブロッコリー カリフラワー・人参 玉ねぎ・アスパラ りんご	342 11.7 1.6
24 (木)	ごはん	ヤンニョムチキンふう もやしのナムル かいせんチヂミ パイ	鶏肉 えび たこ いか	米・植物油脂 小麦粉・ごま ケチャップ	もやし・人参 ほうれん草 にら・パイ	500 15.8 2.0
25 (金)	ごはん	ポークカレー ひとくちヒレカツ まめサラダ みかん	豚肉 ハム 大豆	米・植物油脂 じゃがいも カレールー 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース 枝豆・ひよこ豆 きゅうり みかん	537 19.3 1.7
28 (月)	ごはん	すぶたふう あげシュウマイ ほうれんそうのだいずあえ もも	豚肉 大豆	米・植物油脂 ケチャップ 片栗粉・小麦粉	玉ねぎ・人参 たけのこ・しいたけ ピーマン ほうれん草 もも	447 13.6 1.8
29 (火) 食育メニュー	しょくいくごはん	ポークソーテおろしソース しらたきのいために にんじんのサラダ ハッシュドポテト ミニゼリー	豚肉 油揚げ	米・植物油脂 片栗粉・じゃがいも アマランサス・ごま もちあわ・黒米 もちむぎ・大麦	大根・こんにゃく 小松菜・人参 青ネギ	453 11.3 2.0
30 (水)	ロールパン ゆかりたわらおにぎり	ビーフシチュー イタリアンサラダ パイ	牛肉 ベーコン	ロールパン 米・植物油脂 デミグラスソース ドレッシング	ゆかり・人参 玉ねぎ・ブロッコリー マッシュルーム キャベツ・水菜・パイ きゅうり・コーン	448 10.4 1.9

