

# 2020年 10月 ようちえんきゅうしょく

株式会社さんQ



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 (木) お月見メニュー	ごはん	てりやきつくね さといものにも えだまめ ほうれんそうのキノコあえ ミニだいふく	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 もち米	里芋・枝豆 ほうれん草 えのき・しめじ いんげん・小豆	441 15.6 2.0
2 (金)	ごはん	チキンカツ ポイルキャベツ とりにくのかねひらつつみ シェルマカロニサラダ パイナップル	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ ドレッシング	キャベツ・人参 ごぼう・きゅうり 赤ピーマン・コーン パイナップル	486 15.0 1.2
5 (月)	ロールパン わかめたわらおにぎり	ハンバーグ ポテトサラダ ポイルブロッコリー りんご	わかめ 豚肉 鶏肉 ハム	ロールパン 米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ケチャップ・じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース コーン・トマト ブロッコリー りんご	421 15.2 2.0
6 (火) 食育メニュー	しょくいこごはん	とりのケチャップいため だいこんとエリンギのうまみ だいがくかぼちゃ オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 ケチャップ・黒米 アマランサス・ごま もちむぎ・もちあわ 大麦	玉ねぎ・ピーマン 大根・エリンギ 人参・カボチャ オレンジ	425 16.2 1.7
7 (水)	ごはん	サバのみそに ほうれんそうのおひたし えだまめとコーンのつまみあげ きりぼしだいこんのにも もも	さば さつま揚げ 油揚げ	米・植物油脂	ほうれん草・枝豆 コーン・切干し大根 人参・しいたけ もも	410 16.2 1.9
8 (木)	ごはん	ふたのしょうがやき きのこのなめだけふう ポイルブロッコリー はるさめサラダ パイナップル	豚肉 ハム	米・植物油脂 春雨・ごま ドレッシング	キャベツ・玉ねぎ えのき・しめじ エリンギ・まいたけ ブロッコリー・人参 きゅうり・パイナップル	378 12.0 1.7
9 (金)	ごはん	チキンカレー まめサラダ ミニイカフライ みかん	鶏肉 ハム イカ 大豆	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ 小麦粉・パン粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参 グリーンピース ひよこ豆・枝豆 きゅうり・みかん	489 16.8 1.6
12 (月)	ごはん	エビカツ キャベツボールのトマトに ブロッコリーとカリフラワーのマリネ アスパラとウインナーのコンソメに もも	エビ ウインナー 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング	キャベツ・トマト ブロッコリー・人参 カリフラワー 玉ねぎ・アスパラ もも	459 10.9 1.4
13 (火)	ごはん	さんまのやわらかに ふんわりとうふナゲット わふうハンバーグ りんご	さんま 鶏肉 豆腐	米・植物油脂 小麦粉 ドレッシング	きゅうり・人参 たまねぎ・りんご	471 20.9 1.2
14 (水)	ごはん	チリコンカン ミートボール チンゲンさいとベーコンのソテー パイナップル	豚肉 大豆 ミートボール ベーコン	米・植物油脂 片栗粉	人参・レンズ豆 玉ねぎ・トマト チンゲン菜 パイナップル	399 12.6 1.1
15 (木) 食育メニュー	しょくいこごはん	とりにくのばいにくやき いとコンとまいたけのオイスターソースいため ひじきのさっぱりに いんげんのソテー みかん	鶏肉 ひじき 油揚げ	米・植物油脂 オイスターソース アマランサス・ごま 大麦・もちむぎ もちあわ・黒米	玉ねぎ・ニラ・梅干 しらたき・まいたけ 人参・枝豆・コーン みかん	472 17.4 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
16 (金)	ごはん	ぎょうざフライ エビマヨ ごぼうサラダ ポイルブロッコリー チーズ	豚肉 エビ チーズ	米・植物油脂 マヨネーズ ケチャップ ドレッシング	玉ねぎ・ブロッコリー ピーマン・ごぼう 人参・水菜	434 16.9 1.5
19 (月)	ごはん	とりのてりやき ちくわのいそべあげ レンコンとこんぶのサラダ ポイルアスパラ グレープフルーツ	鶏肉 ちくわ 昆布 あおのり	米・植物油脂 小麦粉・ごま油	れんこん・玉ねぎ 人参・水菜 アスパラガス グレープフルーツ	425 16.0 1.7
20 (火)	しるパン なめしたわらおにぎり	カボチャチーズコロッケ タコウィンナーいため ほうれんそうとコーンのソテー パイナップル	チーズ ウィンナー	白パン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉	カボチャ・人参 ほうれん草 コーン・パイナップル 青菜	464 9.8 1.6
21 (水)	ごはん	ぎゅうにくのあまからに わふうサラダ あげシュウマイ りんご	牛肉 鶏肉 豚肉	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉	玉ねぎ・しらたき 大根・人参 水菜・りんご	432 13.3 1.9
22 (木)	ごはん	ぶたしおやきにく あげナスのにびたし ブロッコリーのナムル ミニたいやき	豚肉	米・植物油脂 焼肉のタレ ごま・ごま油 小麦粉	玉ねぎ・ピーマン なす・ブロッコリー もやし・人参 小豆	424 12.4 1.8
23 (金) 食育メニュー	しょくいこごはん	さけのきのこソース カリフラワーのようふうに きゅうりとわかめのとさすあえ ながいもフライ みかん	鮭 わかめ のり	米・植物油脂 バター・片栗粉 アマランサス・ごま 大麦・もちむぎ もちあわ・黒米	しめじ・えのき エリンギ・カリフラワー 玉ねぎ・きゅうり 人参・長いも みかん	385 14.0 1.6
26 (月)	ごはん	ツナマヨフライ ポイルキャベツ ジャーマンポテト こまつなのにびたし もも	ツナ ウィンナー 油揚げ	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉・パン粉	キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参 もも	408 10.2 1.4
27 (火)	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ てつぶんいりチキンナゲット りんご	豚肉 かにかま 鶏肉	米・植物油脂 カレールー ドレッシング じゃが芋・小麦粉	玉ねぎ・人参 大根・水菜 りんご	421 14.1 1.6
28 (水) 食育メニュー	しょくいこごはん	れんこんつくね じゃがいもたらこいため はくさいのまろやかサラダ ほうれんそうときのこのおひたし ミニゼリー	鶏肉 たらこ 昆布	米・植物油脂 片栗粉・じゃが芋 アマランサス・ごま 大麦・もちむぎ もちあわ・黒米	れんこん・玉ねぎ 白菜・人参 ほうれん草 えのき・しめじ	382 13.9 1.8
29 (木)	ごはん	チンジャオロース ミニかにたま チンゲンさいいため パイナップル	牛肉 かにかま 卵	米・植物油脂 オイスターソース 片栗粉	ピーマン・たけのこ グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ 人参・パイナップル	416 13.1 1.7
30 (金) ハロウィン メニュー	クロワッサン ゆかりたわらおにぎり	かぼちゃハンバーグ ナポリタン ハッシュドポテト コールスロー ショコラブチケーキ	牛肉 豚肉	クロワッサン 米・植物油脂・小麦粉 スパゲッティー ケチャップ・ドレッシング じゃが芋・チョコレート	赤しそ・玉ねぎ キャベツ・人参 きゅうり・コーン かぼちゃ	480 11.5 2.0

