

# 2020年 11月 ようちえんきゅうしょく

株式会社さんQ



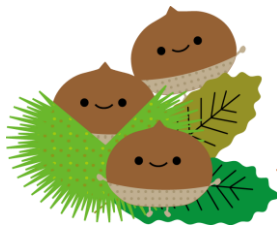
www.shokuiku-sankyu.com

## 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
2 (月)	ごはん	エビマヨかつ ナポリタン コーンサラダ サイコロこんにゃくのおかか みかん	えび かつお節	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング マヨネーズ・ケチャップ スバゲッティー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参 コーン・こんにゃく みかん	459 9.8 1.6
3 (火)		ぶんかのひ				
4 (水)	ごはん	ぎゅうやきにく たまごロールのいそべまき やさいのそぼろあんかけ りんご	牛肉 卵 鶏肉	米・植物油脂 焼肉のたれ 片栗粉	玉ねぎ・大根 人参・りんご 赤ピーマン	433 16.0 1.5
5 (木)	ロールパン たわらおにぎり	チキンカツ キャベツのスープに ブロッコリーとコーンのソテー もも	鶏肉 ウインナー	ロールパン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ソース	高菜・キャベツ 人参・ブロッコリー コーン・もも	390 12.9 1.9
6 (金) 食育メニュー	きのこのたきこみごはん	とりのおろしに むしはくさい きゅうりのもみつけ スイートチーズかぼちゃ パイン	油揚げ 鶏肉 チーズ かつお節	米・植物油脂	しいたけ・しめじ まいたけ・大根 きゅうり・人参 白菜・カボチャ パイン	393 16.2 2.0
9 (月)	ごはん	しゃけのレモンオイルやき きりぼしだいこんのもの インゲンのごまあえ ハッシュドポテト ミニゼリー	鮭 油揚げ	米・植物油脂 レモンオイル ごま・じゃがいも	切干大根・人参 しいたけ・いんげん 玉ねぎ	550 17.5 1.9
10 (火)	ごはん	すぶた さくらしゅうまい はるさめサラダ だいがくいも	豚肉 しゅうまい かにかま	米・植物油脂 片栗粉・ケチャップ 小麦粉・はるさめ ごま	玉ねぎ・ピーマン 人参・たけのこ きゅうり さつまいも	497 10.4 1.9
11 (水)	ごはん	チキンカレー ちくわのいそべあげ まめサラダ みかん	鶏肉 大豆 ハム ちくわ あおのり	米・植物油脂 カレールー じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	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	481 16.2 1.7
12 (木) 食育メニュー	しょくいくごはん	ぶたにくのグリルバーベキューソース しらたきのいために チンゲンサイのちゅうかふうおひたし にんじんのカレーマリネ パイン	豚肉	米・植物油脂 ケチャップ・アマランサス 大麦・もち麦・ごま もちあわ・黒米 カレー粉・ごま油	しらたき・枝豆 きくらげ・玉ねぎ チンゲン菜・人参 パイン	416 13.4 2.0
13 (金)	ごはん	ミックスフライ ひじきのごもくに ほうれんそうとベーコンのソテー りんご	えび いか ひじき 大豆・油揚げ ベーコン	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ソース	人参・こんにゃく ほうれん草 りんご	405 10.1 2.0

☆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 (月)	ごはん	まーぼーどうふ ミニはるまき チンゲンサイのナムル  みかん	豆腐 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・ごま油 片栗粉	玉ねぎ・もやし グリーンピース チンゲン菜・人参 みかん	387 9.8 1.8
17 (火)	ごはん	しろみフライタルソース ブロッコリーとカボチャのサラダ ふんわりとうふナゲット  パイン	たら 鶏肉 豆腐	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 タルタルソース ドレッシング	ブロッコリー カボチャ・人参 パイン	486 12.5 1.3
18 (水)	クロワッサン たわらおにぎり	ハンバーグ ナポリタン ごぼうサラダ  りんご	豚肉 鶏肉	クロワッサン 米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ・スパゲッティ ドレッシング	しそ・玉ねぎ マッシュルーム ごぼう・人参 水菜・りんご	401 11.6 2.0
19 (木)	ごはん	キーマカレー だいこんとカニカマのサラダ ほうれんそうのごまあえ  プチシュークリーム	鶏肉 かにかま 生クリーム	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ ごま・小麦粉	玉ねぎ・人参 ピーマン・コーン グリーンピース 大根・きゅうり ほうれん草	407 10.3 1.7
20 (金)	ごはん	ぶたにくのうめやき はくさいのクリームに ポテトチキンロール はなにんじん もも	豚肉 牛乳 鶏肉	米・植物油脂 ホワイトソース じゃがいも	玉ねぎ・うめ 白菜・コーン 人参・もも	501 14.4 1.6
23 (月)		きんろうかんしゃのひ				
24 (火) 食育メニュー	しょくいこごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのオイスターいため こんさいとあぶらあげのもの ほうれんそうのしおナムル エビまめ りんご	牛肉 油揚げ あみ 大豆	米・植物油脂 アマランサス ごま・大麦・黒米 もち麦・モチアワ ごま油・オイスターソース	玉ねぎ・ブロッコリー ごぼう・レンコン 人参・もやし ほうれん草・リンゴ	489 14.3 1.9
25 (水)	ごはん	てりやきチーズつくね わふうスパゲッティ こまつなのボンずあえ カボチャサラダ パイン	鶏肉 チーズ	米・植物油脂 スパゲッティ マヨネーズ	しめじ・玉ねぎ 小松菜・人参 カボチャ・きゅうり パイン	417 12.3 1.9
26 (木)	しゃげごはん	ほしがたコロッケ ポイルブロッコリー エビグラタン タコウインナーいため みかん	鮭 えび ウインナー	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉・パン粉 ソース	ブロッコリー 玉ねぎ・みかん	411 11.1 1.4
27 (金)	ディナーロール たわらおにぎり	クリームシチュー からあげ めきゃべつのスープに  もも	鶏肉 わかめ	ディナーロール 米・植物油脂 シチュールー じゃがいも	玉ねぎ・人参 コーン・もも 芽キャベツ	371 16.7 1.9
30 (月) 食育メニュー	しょくいこごはん	メンチカツ いろいろやさいのつやに じゃがバター かぶのうめあえ りんご	豚肉	米・植物油脂・バター アマランサス・小麦粉 黒米・大麦・ごま モチアワ・もち麦 じゃがいも・パン粉	玉ねぎ・ごぼう 里芋・人参 レンコン・カブ うめ・りんご	457 9.9 2.0

