

2021年 1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
5 (火)	いなりずし	じゃがいものりまきてんぷら ほうれんそうしゅうまい とりにくのきんぴらつつみ みかん	油揚げ のり 鶏肉 豚肉	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉	ほうれん草・玉ねぎ 人参・ごぼう みかん	466 15.6 1.9
6 (水)	ごはん	チキンステーキ わかめのサラダ さつまいもとレンコンのきんぴら えだまめとコーンのつまみあげ パイン	鶏肉 わかめ かにかま さつまいも	米・植物油脂 ドレッシング	きゅうり・人参 さつまいも レンコン・枝豆 コーン・パイン	451 18.7 1.8
7 (木)	ごはん	チーズはんぺんフライ ブロッコリーとスパゲッティのサラダ タコウイナー-いため キャベツソテー もも	はんぺん チーズ ウイナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ ドレッシング	ブロッコリー コーン・人参 キャベツ もも	414 10.4 1.5
8 (金)	ごはん	ホイコーロー ミニはるまき チンゲンサイのカニあんかけ だいがくいも	豚肉 かにかま	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	キャベツ・ピーマン たまねぎ・人参 チンゲン菜 さつまいも	426 10.6 1.9
11 (月)		せいじんのひ				
12 (火)	ごはん	メンチカツ ツナのわふうスパゲッティ チリコンカン はくさいのあさづけ もも	豚肉 ツナ 大豆	米・植物油脂 スパゲッティ ケチャップ 小麦粉・片栗粉 ソース	たまねぎ・しめじ レンズ豆・人参 白菜・もも	484 16.8 2.0
13 (水)	ごはん	さげのしおやき インゲンのあえもの ちくぜんに あかかぶさつま うんしゅうみかん	鮭 鶏肉 さつまいも	米・植物油脂 ごま	インゲン・人参 大根・レンコン みかん	435 19.9 1.6
14 (木)	ごはん	チキンカレー まめサラダ ミニイカフライ チーズ	鶏肉 大豆 ハム イカ チーズ	米・植物油脂 じゃがいも カレールー マヨネーズ・ケチャップ 小麦粉・パン粉	たまねぎ・人参 グリーンピース 枝豆・ひよこ豆 きゅうり	511 19.1 1.9
15 (金)	しょくいくごはん	やわらかポークソテー キノコとこんにゃくのいためもの だいこんとにんじんのマリネ さつまいもとリンゴのレモンに	豚肉	米・植物油脂 ドレッシング・ごま アマランサス もちあわ・大麦 もちむぎ・黒米	たまねぎ・しめじ えのき・こんにゃく 大根・人参 さつまいも りんご	457 12.4 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)	熱やかになる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
18 (月)	ロールパン たわらおにぎり	クリームシチュー ハッシュドポテト こまつなとベーコンのソテー パイン	わかめ 鶏肉 豚肉 ベーコン	ロールパン 米・植物油脂 じゃがいも シチュールー	たまねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜・パイン	402 14.1 1.8
19 (火)	ごはん	さんまのやわらかに ピーマンともやしのいためもの たまごやき はくさいとこんぶのあえもの もも	さんま 卵 こんぶ	米・植物油脂	ピーマン・もやし 人参・白菜 もも	362 12.3 1.4
20 (水)	ごはん	かぼちゃチーズコロッケ エビやさしいため ナポリタン こうやどうふのにももの りんご	チーズ エビ 高野豆腐	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティー クチャップ	かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー たまねぎ・りんご	394 13.0 2.0
21 (木) 食育メニュー	しょくいくごはん	ひれかつ ほうれんそうとえのきのおひだし カリフラワーののりしおナムル さといものにももの オレンジ	豚肉 青のり	米・植物油脂 ソース・アマランサス 小麦粉・パン粉・黒米 もちむぎ・もちあわ 大麦・ごま	ほうれん草 えのき・人参 カリフラワー さといも オレンジ	474 16.7 1.5
22 (金)	ごはん	ミートソースオムレツ スパゲッティー ブロッコリーとささみのサラダ チキンナゲット シュークリーム	卵 牛肉 鶏肉	米・植物油脂 スパゲッティー ドレッシング 生クリーム 小麦粉	たまねぎ・トマト ブロッコリー コーン	445 16.9 1.4
25 (月)	ごはん	エビフライ とりささみのばいにくあえ だいこんのにももの りんご	エビ 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ソース	キャベツ・きゅうり 梅・大根・人参 りんご	399 13.7 2.0
26 (火)	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ からあげ チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	米・植物油脂 カレールー 片栗粉 ドレッシング じゃがいも	たまねぎ・人参 グリーンピース キャベツ・きゅうり	487 17.8 1.9
27 (水) 食育メニュー	しょくいくごはん	とりにくのケチャップやき じゃがいものグラタン だいこんときゅうりのさっぱりあえ ミニゼリー	鶏肉 牛乳	米・植物油脂 アマランサス・大麦 もちむぎ・もちあわ 黒米・じゃがいも ケチャップ	レーズン・大根 きゅうり・人参	425 12.7 1.8
28 (木)	クロワッサン たわらおにぎり	デミグラスハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ とうふナゲット パイン	鶏肉 豚肉 豆腐	クロワッサン 米・植物油脂 デミグラスソース マヨネーズ・ケチャップ じゃがいも	高菜・たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル パイン	392 15.2 2
29 (金)	しゃげごはん	ピーマンのにくづめフライ ハッシュドポテト ほうれんそうとウインナーのソテー えだまめとひじきのにももの うんしゅうミカン	豚肉 ウインナー ひじき 油揚げ 鮭	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃがいも	ピーマン・たまねぎ ほうれん草 枝豆・人参 みかん	451 10.2 1.8

