

2021年 2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 (月)	ロールパン たわらおにぎり	くるこショウウささみフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ナポリタン ハッシュドポテト りんご	鶏肉	ロールパン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング・ケチャップ じゃがいも・スパゲティ	高菜・人参 ブロッコリー カリフラワー コーン・玉ねぎ りんご	490 17.0 1.8
2 (火)	えだまめごはん せつぶんまめ	エビフライ トウモロコシのつまみあげ ひじきとほうれんそうのサラダ ウインナーたまごロール シュークリーム	大豆 エビ さつまあげ ひじき・牛乳 ウインナー・卵	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	枝豆・コーン ほうれん草	501 17.0 1.9
3 (水)	ごはん	ぶたにくのみそやき ポイルブロッコリー チンゲンサイのソテー きんぴらごぼう もも	豚肉 ウインナー	米・植物油脂 ごま	玉ねぎ・ニラ ブロッコリー チンゲン菜・人参 ごぼう・もも	448 15.5 2.0
4 (木)	ごはん	チキンカレー ミニイカフライ まめサラダ みかん	鶏肉 大豆 ハム イカ	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	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	487 16.9 1.6
5 (金) 食育メニュー	しょくいこごはん	ぶたにくのしっとりソテー かぶのコンソメに チンゲンサイのおかかまぶし さつまいものあまに チーズ	豚肉 かつお節 チーズ	米・植物油脂 バター・小麦粉 アマランサス・黒米 大麦・もち麦 もちあわ・ごま	玉ねぎ・カブ チンゲン菜・人参 さつまいも	466 17.8 2.0
8 (月)	ごはん	チンジャオロース むしどりのちゅうかサラダ ミニはるまき パイン	牛肉 鶏肉	米・植物油脂 ドレッシング ごま・小麦粉	ピーマン・たけのこ 大根・水菜 きゅうり・玉ねぎ パイン	482 16.7 1.4
9 (火)	ごはん	さんまのやわらかに こまつなのおひたし てつぶんいりチキンナゲット ポテトサラダ うんしゅうミカン	さんま 鶏肉	米・植物油脂 スパゲティ じゃがいも・小麦粉	小松菜・人参 きゅうり・玉ねぎ コーン・みかん	478 16.6 1.8
10 (水)	ごはん	バーベキューチキン しらたきのしおこんぶあえ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメポテト もも	鶏肉 昆布	米・植物油脂 ごま じゃがいも	白滝・キャベツ 人参・ほうれん草 コーン・もも	485 15.0 1.9
11 (木)		けんこくきねんのひ				
12 (金)	あげパン たわらおにぎり	エビのクリームに ミートボール ハートポテト チーズとコーンのサラダ チョコレート	わかめ エビ チーズ 豚肉	揚げパン 米・植物油脂 ホワイトソース ドレッシング じゃがいも・チョコ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参 コーン	489 17.4 1.9
15 (月)	ごはん	メンチカツ マカロニケチャップいため しゅんぎくとキノコのおひたし アスパラのにくみそいため りんご	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ・ソース	玉ねぎ・人参 春菊・えのき しめじ・アスパラ りんご	455 11.8 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 (火) 食育メニュー	しょくいこごはん	アジのなんばんづけ ヤーコンとこんにゃくのきんぴら きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ もも	アジ 昆布	米・植物油脂 アマランサス もち麦・大麦 もちあわ・黒米 ごま	玉ねぎ・人参 ピーマン・ヤーコン 白滝・きゅうり キャベツ・もも	438 15.1 1.8
17 (水)	ごはん	ユーリンチー もやしとわかめのナムル こまつなのちゅうかいだめ うんしゅうミカン	鶏肉 わかめ	米・植物油脂 ごま油 オイスターソース	長ネギ・もやし 人参・小松菜 玉ねぎ・しめじ みかん	462 14.3 2.0
18 (木)	ごはん	かぼちゃのシチュー コールスロー さくらしゅうまい パイナップル	鶏肉 豚肉	米・植物油脂 マヨネーズ 小麦粉・シチュールー じゃがいも	玉ねぎ・人参 かぼちゃ キャベツ・きゅうり パイナップル	443 12.8 1.5
19 (金)	ふりかけごはん	にこみハンバーグ ポイルブロッコリー ごぼうサラダ コーンソテー だいがくいも	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ・マヨネーズ ふりかけ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム ブロッコリー ごぼう・水菜 コーン・さつまいも	434 11.0 2.0
22 (月)	ごはん	とりにくのチーズなんぶやき だいこんのしらすあえ なのはなサラダ パイナップル	鶏肉 チーズ しらす	米・植物油脂 ごま ドレッシング	大根・菜の花 人参・玉ねぎ コーン・パイナップル	425 17.1 1.8
23 (火)		てんのうたんじょうび				
24 (水)	ごはん	ポークカレー とりにくのからあげ ほうれんそうとだいすのあえもの りんご	豚肉 鶏肉 大豆	米・植物油脂 じゃがいも カレールー	玉ねぎ・人参 グリーンピース ほうれん草 りんご	436 16.9 1.7
25 (木)	クロワッサン たわらおにぎり	かぼちゃチーズコロッケ やきそば からしなとかにかまのサラダ タコウインナーいため もも	チーズ かにかま ウインナー	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 蒸し麺・マヨネーズ 焼きそばソース	しそ・かぼちゃ 玉ねぎ・キャベツ からし菜・もも	411 10.8 2.0
26 (金) 食育メニュー	しょくいこごはん	てりやきつくね こまつなとちくわのにびたし だいこんのしおもみつけ レンコンいため オレンジ	豆腐 たら ちくわ 油揚げ	米・植物油脂 アマランサス ごま・大麦・黒米 もち麦・もちあわ	小松菜・大根 レンコン・人参 オレンジ	341 12.1 2.0

