

# 2021年 4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)	熱ゆ力になる (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)	ごはん	メンチカツ あつやきたまご ほうれんそうのソテー  ミニゼリー	豚肉 卵	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ソース	玉ねぎ・人参 ほうれん草 コーン	406 10.4 1.3
2 (金) <small>食育メニュー</small>	しょくいこごはん	とりのあまみそやき しんキャベツのソテー いろいろキノコのなめたけふう あげかぼちゃ パイナップル	鶏肉	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちむぎ・もちあわ	キャベツ・玉ねぎ 人参・えのき まいたけ・しめじ エリンギ・かぼちゃ パイナップル	468 14.8 1.9
5 (月)	ごはん	ポークカレー まめサラダ からあげ  もも	豚肉 大豆 ハム 鶏肉	米・植物油脂 じゃがいも・小麦粉 片栗粉・カレールー マヨネーズ ケチャップ	玉ねぎ・人参 グリーンピース 枝豆・ひよこ豆 きゅうり・もも	519 20.0 1.8
6 (火)	ごはん	しろみフライタルタルソース ごぼうサラダ さくらしゅうまい  りんご	タラ 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 タルタルソース ドレッシング	玉ねぎ・ごぼう 人参・水菜 りんご	451 11.6 1.4
7 (水)	ごはん	チーズインハンバーグ グリーンサラダ ナポリタン ハッシュドポテト さくらもち	豚肉 鶏肉 チーズ	米・植物油脂 ケチャップ・ソース スパゲッティ ドレッシング じゃがいも	キャベツ・きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ・小豆	470 12.4 1.6
8 (木) <small>食育メニュー</small>	しょくいこごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのいためもの はくさいとツナのどろみに ほうれんそうのごまあえ さつまいものバターに いちご	牛肉 ツナ	米・植物油脂 オイスターソース 大麦・ごま・バター アマランサス・黒米 もちむぎ・もちあわ	ブロッコリー 玉ねぎ・白菜 しめじ・さつまいも ほうれん草・人参 イチゴ	453 13.6 1.9
9 (金)	しゃげごはん	けんちんに えだまめコロッケ こまつなのささみあえ  みかん	鮭 鶏肉 豆腐	米・植物油脂 ソース じゃがいも	大根・人参 ごぼう 枝豆・小松菜 みかん	404 15.8 2.0
12 (月)	ロールパン たわらおにぎり	ビーフシチュー ツナサラダ スマイルポテト  チーズ	牛肉 わかめ ツナ チーズ	ロールパン 米・植物油脂 じゃがいも ケチャップ・マヨネーズ デミグラスソース	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ピーマン	384 13.0 1.9
13 (火)	ごはん	パンハンジー あげしゅうまい チンゲンサイのちゅうかサラダ  ちゅうかポテト	鶏肉 豚肉 かまぼこ	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉・ごま	キャベツ・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ さつまいも	415 15.6 1.2
14 (水)	ごはん	キーマカレー コールスローサラダ ミニイカフライ  パイナップル	鶏肉 イカ	米・植物油脂 じゃがいも ドレッシング 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ きゅうり・パイナップル	464 11.8 1.5
15 (木)	ごはん	ハムカツ ポロネーズスパゲッティ ほうれんそうのソテー ポイルキャベツ りんご	ハム 牛肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	玉ねぎ・コーン ほうれん草・トマト キャベツ・りんご	421 11.3 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)	熱ゆかになる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (金)	ごはん	ミートボールのクリームに ポテトサラダ ポイルブロッコリー たまごロールのいそべまき もも	ミートボール 卵	米・植物油脂 ホワイトソース じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン ブロッコリー もも	412 10.6 1.5
19 (月) 食育メニュー	しょくいくごはん	しゃけのソテーきのこソース チンゲンサイのごまいため だいごんのあますサラダ  パイン	鮭	米・植物油脂 バター・ごま・大麦 アマランサス・黒米 もちむぎ・もちあわ	しめじ・エリンギ えのき・玉ねぎ チンゲン菜・大根 人参・水菜 パイン	401 12.0 1.9
20 (火)	ごはん	とりのからあげ さやつきえだまめ たらこスパゲッティー ロールキャベツのトマトに りんご	鶏肉 たらこ 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 スパゲッティ	枝豆・キャベツ トマト・りんご	497 19.4 1.8
21 (水)	ごはん	ぶたにくのわふうソテー じゃがいものミルクに ごまにんじん タコウインナーいため みかん	豚肉 牛乳 ウインナー	米・植物油脂 じゃがいも ごま	長ネギ・もやし しめじ・玉ねぎ 人参・みかん	481 14.5 2.0
22 (木)	クロワッサン たわらおにぎり	ツナマヨフライ アスパラソテー チリコンカン ハッシュドポテト チーズ	ツナ ベーコン 大豆 チーズ	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ・ケチャップ じゃがいも	高菜・玉ねぎ アスパラ・レンズ豆 人参・トマト	441 14.9 1.9
23 (金)	ごはん	まーぼーどうふ もやしのナムル ミニはるまき  ミニたいやき	豆腐 豚肉	米・植物油脂 ごま油・小麦粉	玉ねぎ・長ネギ グリーンピース もやし・人参 ほうれん草・小豆	388 10.9 1.7
26 (月)	ごはん	タンドリーチキン キャベツとハムのソテー こまつなとあぶらあげのにびたし だいがくカボチャ もも	鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	米・植物油脂 カレー粉 ケチャップ	キャベツ・小松菜 人参・カボチャ もも	445 14.4 1.7
27 (火)	ごはん	チンジャオロース エビチリふう なのはなのサラダ  パイン	牛肉 エビ	米・植物油脂 オイスターソース ケチャップ マヨネーズ	ピーマン・たけのこ 長ネギ・菜の花 コーン・パイン	400 16.9 1.7
28 (水) 食育メニュー	しょくいくごはん	ぶたにくとカブのちゅうかあん ほうれんそうとベーコンのソテー たけのこのとさに  りんご	豚肉 ベーコン かつお節	米・植物油脂 ドレッシング 大麦・黒米・ごま アマランサス もちむぎ・もちあわ	カブ・大根の葉 ほうれん草 たけのこ・たまねぎ りんご	385 13.6 2.0
29 (木)		しょうわのひ				
30 (金)	ごはん	おやこに たけのこのてんぷら キャベツのじゃこあえ  みかん	鶏肉 卵 しらす	米・植物油脂 小麦粉・ごま油	玉ねぎ・人参 青ネギ・たけのこ キャベツ・みかん	400 13.6 1.9

