

# 2021年 5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 (ぎいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
3 (月)		けんぼうきねんび				
4 (火)		みどりのひ				
5 (水)		こどものひ				
6 (木)	あげパン とりにくちまき	おろしハンバーグ このはしんじょう ほうれんそうとベーコンのソテー スマイルポテト ミニたいやき	鶏肉 豚肉 しんじょ ベーコン	揚げパン 米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉	人参・しいたけ たけのこ・大根 青ネギ・ほうれん草 小豆	416 14.7 2.0
7 (金)	なめしごはん	エビフライタルタルソース アスパラソテー ポテトグラタン  メープルプチケーキ	エビ 牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃがいも タルタルソース バター	アスパラガス たまねぎ・コーン 高菜	445 10.5 1.3
10 (月)	ごはん	あまからとうふのたまごとじ あげしゅうまい だいこんとみずなのうめサラダ  だいがくいも	豆腐 卵 豚肉	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	たまねぎ・人参 青ネギ・大根 水菜・さつまいも	461 12.6 1.9
11 (火)	ごはん	グリルチキントマトソース かぼちゃとえだまめのサラダ ミニウインナードッグ  もも	鶏肉 豚肉	米・植物油脂 ケチャップ マヨネーズ 小麦粉	トマト・たまねぎ カボチャ・枝豆 人参・もも	512 14.9 1.2
12 (水)	ごはん	さけのこうそうパンこなやき ポイルインゲン ささみのサラダ ハッシュドポテト みかん	鮭 鶏肉	米・植物油脂 パン粉・じゃがいも ドレッシング	インゲン・人参 キャベツ・たまねぎ みかん	488 19.5 1.4
13 (木)	ごはん	ドライカレー おさつコロッケ こまつなのおひたし  チーズ	鶏肉 油揚げ チーズ	米・植物油脂 じゃがいも カレールー ケチャップ	たまねぎ・人参 コーン・ピーマン レーズン・小松菜 えのき・さつまいも	435 13.0 2.0
14 (金)	しょくいごはん <small>食育メニュー</small>	ぶたにくのばいにくいため だいこんとちくわのもの ほうれんそうのごまあえ うぐいすまめのあまに パイン	豚肉 ちくわ	米・植物油脂 ごま・大麦・黒米 アマランサス もちむぎ・もちあわ	たまねぎ・ニラ 大根・ほうれん草 人参・うぐいす豆 パイン	462 16.8 1.8

☆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おりません。



日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (ぎいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
17 (月)	ごはん	カレーコロッケ みずなのおひたし ごぼうサラダ てつぶんいりチキンナゲット りんご	鶏肉	米・植物油脂 じゃがいも・パン粉 カレー粉・小麦粉 ドレッシング ごま	水菜・ごぼう たまねぎ・人参 コーン・りんご	481 15.9 1.5
18 (火)	ロールパン たわらおにぎり	デミグラスハンバーグ ポイルブロッコリー ポテトサラダ みかん	豚肉 鶏肉 わかめ	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	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参・きゅうり コーン・みかん	370 11.8 1.8
19 (水) 食育メニュー	たけのこごはん	つくねのてりやき じゃがバター はるさめサラダ キャベツのそくせきづけ もも	鶏肉 ハム 昆布 油揚げ	米・植物油脂 バター・はるさめ ドレッシング ごま油 じゃがいも	たけのこ・人参 しいたけ・コーン きゅうり・キャベツ もも	412 12.1 2.0
20 (木)	ごはん	チンジャオロース もやしのナムル しまじろうこうや豆腐 あかかぶさつま パイン	牛肉 高野豆腐 さつま揚げ	米・植物油脂 片栗粉・ごま油 オイスターソース	たけのこ・ピーマン もやし・人参 ほうれん草・パイン	400 13.3 1.9
21 (金)	ごはん	とりにくのホワイトソースに ちくわのゆかりあげ だいこんとオクラのあえもの オレンジ	鶏肉 竹輪 かつお節	米・植物油脂 ホワイトソース 小麦粉	たまねぎ・赤しそ 大根・オクラ オレンジ	439 16.8 1.4
24 (月)	クロワッサン たわらおにぎり	ハムカツ やきそば コールスロー フライドポテト チーズ	ハム チーズ	クロワッサン 米・植物油脂 蒸し麺・じゃがいも ドレッシング・ソース 小麦粉・パン粉	たまねぎ・人参 キャベツ・きゅうり コーン	477 11.5 2.1
25 (火) 食育メニュー	しょくいこごはん	ぎゅうにくのカレーふうみ ブロッコリーのガーリックソテー だいこんのわふうサラダ じゃがいものミルクに りんご	牛肉 牛乳	米・植物油脂・カレー粉 ごま・大麦・黒米 アマランサス・じゃがいも もちむぎ・もちあわ ドレッシング	たまねぎ・ピーマン ブロッコリー 大根・人参・水菜 りんご	436 14.4 1.4
26 (水)	ごはん	ミートボールのトマトに はるやさいのコンソメに とうふナゲット みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 サバ	米・植物油脂 ケチャップ じゃがいも 小麦粉・パン粉	トマト・人参 グリーンピース コーン・キャベツ たまねぎ・菜の花 みかん	491 13.3 1.7
27 (木)	ごはん	とりのからあげ ひじきとレンコンのサラダ コーンソテー もも	鶏肉 ひじき	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ドレッシング	レンコン・人参 ほうれん草 枝豆・コーン もも	496 17.4 1.9
28 (金)	ごはん	チキンカレー まめサラダ ミニイカフライ パイン	鶏肉 大豆 イカ ハム	米・植物油脂 じゃがいも・カレールー ケチャップ マヨネーズ 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・パイン	498 16.9 1.6
31 (月)	ごはん	さけのチーズなんぶやき チンゲンサイのちゅうかあん キャベツのソテー タコウイナーいため りんご	鮭 チーズ ウイナー	米・植物油脂 ごま・片栗粉	チンゲン菜・人参 たまねぎ・キャベツ りんご	432 14.2 1.4

