

2021年 6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 (火)	ゆかりごはん	ぎゅうやきにく しおキャベツ わかめのすのもの みかん	牛肉 昆布 かにかま わかめ	米・植物油脂 ごま・焼肉のたれ	しそ・もやし ピーマン・人参 キャベツ・たまねぎ きゅうり・みかん	400 11.7 1.9
2 (水)	ごはん たわらおにぎり	とりのからあげ ほうれんそうのソテー ジャーマンポテト コーンソテー もも	鶏肉 ウインナー	米・植物油脂 じゃがいも	ほうれん草・人参 たまねぎ・もも	507 17.2 1.8
3 (木)	しょくいくごはん	カリパタチキン ごほうサラダ レンコンいため さつまいものレモンに りんご	鶏肉	米・植物油脂 バター・ごま・大麦 アマランサス・黒米 モチアワ・もちキビ ドレッシング	ごほう・たまねぎ 水菜・レンコン さつまいも 人参・レーズン りんご	502 14.7 1.4
4 (金)	ごはん	さけのレモンオイルやき トマトバジルスパゲッティ ラタトゥイユ インゲンのごまあえ ミニゼリー	鮭	米・植物油脂 スパゲッティ ごま	いんげん・ナス ズッキーニ・人参 たまねぎ・ピーマン トマト	486 16.0 1.5
7 (月)	ごはん	ぶたにくのみそやき ほうれんそうのあえもの にんじんグラッセ こんにゃくのいために みかん	豚肉 油揚げ	米・植物油脂 ごま油	たまねぎ・ニラ ほうれん草 しめじ・えのき 人参・こんにゃく ごほう・みかん	432 13.9 1.7
8 (火)	わかめごはん	サバのてりやき にくじゃが だいこんとオクラのあえもの もも	サバ 豚肉 わかめ	米・植物油脂 じゃがいも	たまねぎ・人参 しらたき・大根 オクラ・もも	400 16.8 2.0
9 (水)	ロールパン 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 コーンソテー チーズ	豚肉 鶏肉 ハム チーズ	米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ・マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも	たまねぎ・人参 マッシュルーム きゅうり・コーン	421 12.5 2.0
10 (木)	ごはん	カボチャチーズコロッケ アスパラとベーコンのソテー しらたきときゅうりのあえもの タコウインナーいため パイン	チーズ ベーコン ハム ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ごま	かぼちゃ・アスパラ しらたき・人参 きゅうり・パイン	465 11.4 1.6
11 (金)	しょくいくごはん	ぶたにくのあまからやき だいこんとかにかまのつやに インゲンのソテー ながいものたんざくあげ りんご	豚肉 かにかま	米・植物油脂 小麦粉・ごま・大麦 アマランサス もちキビ・モチアワ 黒米	たまねぎ・大根 枝豆・インゲン 人参・長いも りんご	489 17.6 1.8
14 (月)	ごはん	チキンカレー まめサラダ ミニイカフライ もも	鶏肉 大豆 イカ ハム	米・植物油脂 カレールー マヨネーズケチャップ じゃがいも 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・もも	494 17.9 1.7
15 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなのおひたし あげしゅうまい	豚肉 油揚げ 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉	キャベツ・たまねぎ 小松菜・えのき りんご	450 14.9 1.5

☆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 (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (水)	ごはん	ヒレカツ コールスローサラダ こまつなときのこのにびたし パイン	豚肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ソース ドレッシング	キャベツ・人参 きゅうり・小松菜 しめじ・えのき パイン	494 15.3 1.6
17 (木)	ごはん	まーぼー豆腐 チンゲンサイのちゅうかサラダ あげはるまき みかん	豆腐 牛肉 豚肉	米・植物油脂 ごま油・小麦粉 ドレッシング	たまねぎ・人参 グリーンピース チンゲン菜・エリンギ みかん	438 10.2 1.4
18 (金)	クロワッサン たわらおにぎり	メンチカツ やきそば とりささみサラダ スマイルポテト メープルプチケーキ	豚肉 鶏肉	クロワッサン・ソース 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 蒸し麺・じゃがいも ドレッシング	高菜・たまねぎ キャベツ・人参 きゅうり	509 12.7 2.0
21 (月)	しょくいこごはん	さけのこうそうパンこやき だいこんのわふうソテー えだまめとひじきのにももの キャベツのあさづけ りんご	鮭 ひじき 油揚げ 昆布	米・植物油脂 パン粉・ごま・大麦 アマランサス モチアワ・もちキビ 黒米	大根・枝豆 人参・キャベツ りんご	395 14.4 1.7
22 (火)	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうとしめじのソテー ツナだいこんサラダ パイン	豚肉 鶏肉 ツナ	米・植物油脂 ドレッシング	大根・青ネギ ほうれん草・しめじ	384 11.6 1.5
23 (水)	ごはん	ぎゅうにくのしぐれに ちくわのいそべあげ みずなとあぶらあげのにびたし みかん	牛肉 竹輪 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉	ごぼう・青のり 水菜・えのき しめじ・人参 みかん	470 17.4 1.7
24 (木)	ごはん	ホイコーロー ミニかにたま もやしのナムル もも	豚肉 卵 かにかま	米・植物油脂 オイスターソース 片栗粉・ごま油	キャベツ・人参 ピーマン・もやし ほうれん草・もも グリーンピース	422 15.6 1.7
25 (金)	ごはん	とりのてりやき ほうれんそうとキノコのおひたし レンコンサラダ えだまめとコーンのつまみあげ ミニたいやき	鶏肉 さつま揚げ	米・植物油脂 小麦粉 ドレッシング	ほうれん草 えのき・しめじ エリンギ・水菜 レンコン・人参 枝豆・コーン・小豆	495 17.3 1.9
28 (月)	ロールパン たわらおにぎり	やきそば ウイナーケチャップいため やさいのマリネ フライドポテト パイン	豚肉 ウイナー	ロールパン 米・植物油脂 蒸し麺・ケチャップ ドレッシング じゃがいも	しそ・キャベツ たまねぎ・ナス きゅうり・ピーマン 人参・パイン	478 12.5 2
29 (火)	ごはん	なつやさいキーマカレー ささみカツ グリーンサラダ チーズ	鶏肉 チーズ	米・植物油脂 じゃがいも カレールー 小麦粉・パン粉 ドレッシング	たまねぎ・ナス コーン・オクラ ズッキーニ・人参 キャベツ・きゅうり フロccoliリー	475 17.2 2.0
30 (水)	しょくいこごはん	エビマヨかつ なます かんぴょうとしいたけのつくだに キャベツのいためもの ㊦㊦	エビ ウイナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉・ごま アマランサス・黒米 もちキビ・モチアワ 大豆・マヨネーズ	大根・人参 かんぴょう・しいたけ キャベツ・たまねぎ エリンギ・もも	492 12.8 1.9

