

2021年 7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

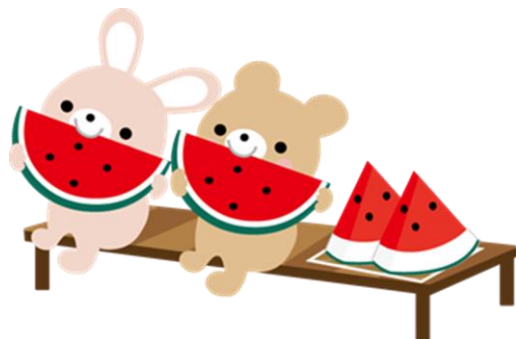
食育インストラクターとはNPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

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 (木)	ごはん	チキンステーキ ナポリタン コールスローサラダ アスパラソテー りんご	鶏肉 ベーコン	米・植物油脂 ドレッシング スパゲッティ	たまねぎ・人参 きゅうり・アスパラ キャベツ・コーン りんご	429 11.7 1.3
2 (金)	ごはん	メンチカツ さといものそぼろあんかけ オクラとだいこんのうめあえ みかん	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 中濃ソース・片栗粉	たまねぎ・里芋 オクラ・大根 みかん	429 17.6 1.8
5 (月)	ごはん	チキンカレー ミニイカフライ まめサラダ もも	鶏肉 大豆 ハム イカ	米・植物油脂 じゃがいも・小麦粉 カレールー・パン粉 マヨネーズ トマトケチャップ	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	498 16.9 1.6
6 (火)	しょくいくごはん	とりのなんばんづけ しらたきとあぶらあげのもの ズッキーニのみそあえ カボチャのあまに りんご	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちキビ・もちあわ 小麦粉・片栗粉	たまねぎ・ピーマン しらたき・人参 しめじ・カボチャ ズッキーニ・なす りんご	467 15.1 1.8
7 (水)	チキンピラフ	ほしがたハンバーグ ほしがたおからポテト ポイルブロッコリー だいこんときゅうりのサラダ みかん	鶏肉 豚肉 おから	米・植物油脂 トマトケチャップ バター・じゃがいも ドレッシング	たまねぎ・人参 マッシュルーム グリーンピース・みかん ブロッコリー・水菜 大根・きゅうり	414 12.7 1.9
8 (木)	ごはん	ぶたにくのばいにくいため だいこんのあますづけ ほうれんそうのジャコあえ ミニたいやき	豚肉 しらす	米・植物油脂 小麦粉	たまねぎ・ニラ ほうれん草・人参 大根・大根の葉 小豆	489 14.5 1.6
9 (金)	ごはん	くろショウささみフライ カリフラワーのサラダ インゲンのごまあえ パイン	鶏肉 ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング ごま	カリフラワー たまねぎ インゲン・人参 パイン	445 19.0 1.3
12 (月)	ごはん	なつやさいカレー ツナマヨフライ こまつなのだいすあえ もも	鶏肉 ツナ 大豆	米・植物油脂 カレールー 小麦粉・パン粉	たまねぎ・人参 コーン・なす オクラ・ズッキーニ 小松菜・もも	492 14.8 2.0
13 (火)	ごはん	とりのからあげ きりほしだいこんのもの えだまめとコーンのソテー りんご	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	切干大根・人参 しいたけ・枝豆 コーン・りんご	500 17.3 2.0
14 (水)	クロワッサン たわらおにぎり	イカフライ ポークビーンズ ナポリタン パイン	イカ 豚肉 大豆	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ トマトケチャップ	しそ・たまねぎ 人参・レンズ豆 パイン	446 15.0 1.3
15 (木)	ごはん	ハッシュドビーフ スマイルポテト ほうれんそうとベーコンのソテー	牛肉 ベーコン チーズ	米・植物油脂 じゃがいも トマトケチャップ	たまねぎ・トマト マッシュルーム グリーンピース・しめじ ほうれん草	491 12.5 1.3

☆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 (金)	しょくいこごはん	ホイコーロー チンゲンさいのカニふうみあんかけ さつまいものあまに みかん	豚肉 かにかま	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちキビ・モチアワ 片栗粉	キャベツ・たまねぎ ピーマン・エリンギ チンゲン菜・みかん さつまいも	400 11.6 1.4
19 (月)	ごはん	さけのチーズなんぶやき インゲンとコーンのカレーいため あげなすのそぼろあんかけ もも	鮭 チーズ 鶏肉	米・植物油脂 ごま・カレー粉 片栗粉	インゲン・コーン ナス・たまねぎ もも	411 15.4 1.4
20 (火)	ごはん	ゴーヤチャンプルー ひじきのサラダ アスパラとベーコンのソテー チキンナゲット パイナップル	豚肉・卵 ベーコン 豆腐・かつお節 鶏肉 ひじき	米・植物油脂 マヨネーズ 小麦粉	ゴーヤ・人参 枝豆・アスパラ パイナップル	411 11.3 1.6
21 (水)	しょくいこごはん	ちゅうかふうチキンステーキ だいこんとひきにくのもの ほうれんそうのおひたし ペペロンチーノ りんご	鶏肉	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま スパゲッティー	大根・大根の葉 ほうれん草 えのき・人参 たまねぎ・りんご	392 15.4 1.6
22 (木)		うみのひ				
23 (金)		スポーツのひ				
26 (月)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごぼうのサラダ こまつなのびたし パイナップル	豚肉 油揚げ	米・植物油脂 ドレッシング	たまねぎ・ピーマン ごぼう・水菜 コーン・小松菜 人参・パイナップル	475 13.9 1.8
27 (火)	ロールパン たわらおにぎり	ハムチーズオムレツ ラタトゥイユ ポイルブロッコリー やきそば みかん	ハム チーズ 卵 わかめ 鶏肉	ロールパン 米・植物油脂 トマトケチャップ 蒸し麺	なす・ズッキーニ たまねぎ・ピーマン トマト・ブロッコリー キャベツ・みかん	477 17.3 2.0
28 (水)	ごはん	さんまのかばやき ほうれんそうのおひたし ポテトサラダ もも	さんま ハム	米・植物油脂 じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草・えのき 人参・きゅうり コーン・もも	409 11 1.4
29 (木)	ごはん	まーぼーどうふ エビとやさしいのもの あげはるまき りんご	豚肉 牛肉 豆腐 エビ	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	チンゲン菜・人参 たまねぎ・キャベツ りんご	440 14.4 2.0
30 (金)	しょくいこごはん	デミグラスハンバーグ キャベツとベーコンのようふうに きゅうりとカブのひたひた ミックスベジタブルとツナのいためもの オムライス	豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ	米・植物油脂・ごま アマランサス・大麦 トマトケチャップ デミグラスソース じゃがいも・半半	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム 大根・きゅうり ミックスベジタブル オムライス	400 13.3 1.7

