

2021年 8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
2 (月)	ごはん	まめカレー ほうれんそうのうめあえ ミニイカフライ パイン	鶏肉 イカ	米・植物油脂 カレールー じゃがいも 小麦粉・パン粉	ひよこ豆・たまねぎ 人参・コーン トマト・大根 ほうれん草 パイン	455 12.8 1.6
3 (火)	ごはん	マーボーナス エビのフリッターケチャップいため はるさめサラダ もも	牛肉 豚肉 エビ ハム	米・植物油脂 片栗粉・ケチャップ 春雨・小麦粉 ドレッシング	ナス・たまねぎ グリーンピース 人参・きゅうり ピーマン もも	489 15.5 1.8
4 (水)	しょくいくごはん	とりにくのはちみつしょうゆやき チンゲンサイとハムのいためもの だいこんのごまなます スイートチーズかぼちゃ みかん	鶏肉 ハム チーズ	米・植物油脂 アマランサス モチアワ・もちキビ 大麦・黒米・ごま	チンゲン菜・人参 たまねぎ・大根 カボチャ・みかん	462 15.3 1.8
5 (木)	ごはん	ふたにくとなつやさいのあまずいため わかめとささみのサラダ ミートボール りんご	豚肉 鶏肉 わかめ ミートボール	米・植物油脂 ドレッシング 片栗粉	ナス・ズッキーニ 人参・たまねぎ コーン・りんご	440 19.2 1.7
6 (金)	ロールパン たわらおにぎり	サーモンフライ ナポリタン ひじきのサラダ チーズ	鮭 チーズ ひじき	ロールパン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲティー・ケチャップ マヨネーズ・ドレッシング	高菜・たまねぎ 人参・枝豆 レンコン・コーン	406 14.0 1.9
9 (月)		ふりかえきゅうじつ				
10 (火)	ごはん	ハムチーズオムレツ アスパラとむしどりのソテー レンコンサラダ トマトバジルパスタ パイン	ハム チーズ 卵 鶏肉	米・植物油脂 ドレッシング ケチャップ スパゲティー オリーブオイル	アスパラ レンコン・たまねぎ 人参・水菜 パイン	476 17.9 1.9
11 (水)	ごはん	つくねのてりやき ミニやさいはるまき ほうれんそうのソテー オクラのおひたし みかん	鶏肉 ベーコン	米・植物油脂 小麦粉	人参・ほうれん草 たまねぎ・オクラ みかん	480 11.8 1.7
12 (木)	しょくいくごはん	ぎゅうにくのカレーふうみ ブロッコリーとカブのうまおサラダ インゲンのみそあえ じゃがいものベーコンいため もも	牛肉 ベーコン 昆布	米・植物油脂 アマランサス・カレー粉 もちキビ・もちあわ 大麦・ごま・黒米 じゃがいも・ケチャップ	たまねぎ・カブ 人参・いんげん ブロッコリー・もも	498 17.5 1.6
13 (金)		おぼんやすみ				

☆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 (月)		おぼんやすみ				
17 (火)	ごはん	さけのレモンペッパーオイルやき ラタトゥイユ とりにくのきんぴらまき みかん	鮭 鶏肉	米・植物油脂 ケチャップ	ナス・たまねぎ ズッキーニ 人参・ピーマン トマト・インゲン みかん	406 13.5 1.5
18 (水)	やきそば	からあげ タコやき ブロッコリーサラダ フライドポテト りんご	豚肉 鶏肉 タコ 青のり	中華蒸し麺 焼きそばソース 片栗粉・小麦粉 ドレッシング じゃがいも	たまねぎ・キャベツ ブロッコリー カリフラワー 人参・りんご	539 18.7 2.0
19 (木)	ごはん	ポークカレー てつぶんチキンナゲット まめサラダ パイナップル	豚肉 鶏肉 ハム 大豆	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	たまねぎ・人参 グリーンピース 枝豆・ひよこ豆 きゅうり・パイナップル	515 17.8 1.8
20 (金)	ごはん	きゅうりくのしぐれに えだまめとコーンのつまみあげ こまつなとキノコのおひたし もも	牛肉 さつま揚げ	米・植物油脂	ごぼう・枝豆 コーン・小松菜 大根・えのき しめじ・もも	434 14.1 1.4
23 (月)	しょくいくごはん	かぼちゃチーズコロッケ キャベツのじゃこいため カブのうめあえ ほうれんそうのにびたし みかん	チーズ しらす 油揚げ	米・植物油脂 アマランサス もちキビ・もちあわ 大麦・ごま・黒米 小麦粉・パン粉	カボチャ・キャベツ たまねぎ・人参 ほうれん草・カブ みかん	401 10.9 1.4
24 (火)	あげパン たわらおにぎり	ハンバーグ ツナとやさいのトマトに ポイルアスパラ ハッシュドポテト チーズ	豚肉 鶏肉 ツナ チーズ	揚げパン 米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ じゃがいも	たまねぎ・ナス マッシュルーム ブロッコリー ズッキーニ・トマト アスパラ・しそ	399 13.7 1.8
25 (水)	ごはん	チキンステーキ レンコンのきんぴら もやしのナムル コーンソテー パイナップル	鶏肉	米・植物油脂 ごま・ごま油	もやし・人参 ほうれん草・コーン レンコン・パイナップル	434 13.6 1.4
26 (木)	ごはん	サバのしおやき わふうやさいサラダ タコウイナーいため キャベツのソテー もも	サバ ウイナー ベーコン	米・植物油脂 ドレッシング	大根・人参 水菜・コーン キャベツ・たまねぎ もも	433 15.1 1.5
27 (金)	ごはん	チンジャオロース あげしゅうまい チンゲンサイのちゅうかあん りんご	牛肉 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	ピーマン・たけのこ チンゲン菜 たまねぎ・人参 りんご	461 13.8 2.0
30 (月)	ごはん	エビフライ ごぼうサラダ ほうれんそうとベーコンのソテー パイナップル	エビ ベーコン	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング ソース	ごぼう・人参 水菜・枝豆 ほうれん草 たまねぎ・パイナップル	417 10.1 1.3
31 (火)	しょくいくごはん	ホイコーロー にんじんとえのきのサラダ ごまいも みかん	豚肉	米・植物油脂 アマランサス モチアワ・もちキビ 大麦・ごま・黒米 ドレッシング	キャベツ・たまねぎ ナス・ピーマン 人参・えのき きゅうり・さつまいも みかん	412 11.4 1.3

