

# 2021年 9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 (水)	ごはん	さけのパンこやき ポイルインゲン あげなすのにくみそかけ ちくわのいそべあげ もも	鮭 チーズ 鶏肉 竹輪	米・植物油脂 パン粉・片栗粉 小麦粉	いんげん・人参 なす・たまねぎ 青ネギ・もも	486 18.6 1.3
2 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき えだまめとコーンのつまみあげ はるさめサラダ  ミニたいやき	豚肉 さつま揚げ ハム	米・植物油脂 はるさめ ドレッシング 小麦粉	たまねぎ・キャベツ 枝豆・コーン きゅうり・人参 きくらげ・小豆	440 13.0 1.5
3 (金)	ごはん	チーズささみカツ ほうれんそうとキノコのあえもの コーンソテー  りんご	鶏肉 チーズ	米・植物油脂 パン粉・小麦粉	ほうれん草・人参 しめじ・えのき コーン・りんご	409 4.9 1.3
6 (月)	しょくいくごはん	ぎゅうにくとキャベツのあまからいため こまつなのおかかあえ さつまいものあまに  パイナップル	牛肉 油揚げ かつお節	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 焼肉のタレ	たまねぎ・キャベツ ピーマン・小松菜 人参・さつまいも パイナップル	408 12.5 1.3
7 (火)	ごはん	あじのなんばんづけ だいこんとツナのもの たまごロールのいそべまき  もも	あじ ツナ 卵 のり	米・植物油脂 片栗粉	たまねぎ・人参 ピーマン・大根 枝豆・もも	461 17.0 1.4
8 (水)	ごはん	とりのからあげ カボチャのいとこに アスパラのごまいため  みかん	鶏肉	米・植物油脂 片栗粉・ごま	アスパラ・たまねぎ 人参・カボチャ 小豆・みかん	497 17.7 1.9
9 (木)	ごはん	ボークカレー ミニイカフライ まめサラダ  チーズ	豚肉 イカ 大豆 ハム チーズ	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・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	487 17.6 1.7
10 (金)	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 ほうれんそうのソテー ハッシュドポテト りんご	豚肉 鶏肉 わかめ	ロールパン 米・植物油脂 スパゲッティ じゃがいも ケチャップ・デミソース	たまねぎ・人参 マッシュルーム ほうれん草・コーン りんご	471 12.1 1.9
13 (月)	ごはん	ピーマンのにくづめフライ タコウイナーいため えだまめとひじきのサラダ たまごやき もも	豚肉 ウイナー ひじき 卵	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ピーマン・枝豆 人参・ごぼう コーン・もも	471 13.9 2.0
14 (火)	しょくいくごはん	とりにくのレーズンケチャップに ブロッコリーのごまあえ きゅうりとだいこんのいために はくさいのミルクに みかん	鶏肉 ベーコン 牛乳 昆布	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 ケチャップ	たまねぎ・ピーマン レーズン・人参 ブロッコリー 大根・きゅうり 白菜・長ネギ・みかん	416 14.8 1.4
15 (水)	ごはん	メンチカツ ごぼうサラダ ツナじゃかに トマトバジルパスタ パイナップル	豚肉 ツナ 青のり	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング じゃがいも・ソース スパゲッティ	たまねぎ・ごぼう 人参・水菜 コーン・パイナップル	464 10.9 1.6

☆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 (木)	ごはん	チンジャオロース あげはるまき こまつなのびたし  りんご	牛肉 油揚げ	米・植物油脂 オイスターソース 小麦粉	たまねぎ・ピーマン たけのこ・小松菜 人参・キャベツ りんご	434 12.5 1.6
17 (金)	ごはん	サーモンフライ ポテトサラダ ミートボール キャベツのソテー ミニゼリー	鮭 豚肉 ベーコン	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃがいも マヨネーズ	人参・きゅうり コーン・キャベツ たまねぎ	480 13.2 1.5
20 (月)		けいろうのひ				
21 (火)	ごはん	チキンカレー ヒレカツ コールスローサラダ  パイ	鶏肉 豚肉	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・人参 グリーンピース キャベツ・きゅうり コーン・ピーマン パイ	515 17.0 1.6
22 (水)	しょくいくごはん	エビフライ こんさいのウインナーソテー ほうれんそうのだししょうゆあえ むしカボチャ オレンジ	エビ ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 アマランサス 大麦・ごま・黒米 もちあわ・もちキビ	レンコン・ごぼう 人参・ほうれん草 えのき・カボチャ オレンジ	402 10.6 1.5
23 (木)		しゅうぶんのひ				
24 (金)	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのナムル かいせんチヂミ  もも	鶏肉 イカ	米・植物油脂 ごま・ケチャップ 小麦粉・ごま油	もやし・人参 ほうれん草 にら・もも	490 14.2 2.0
27 (月)	ごはん	すぶたふう あげしゅうまい チンゲンサイのちゅうかあん  みかん	豚肉 かにかま	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ケチャップ	たまねぎ・人参 ピーマン・しいたけ チンゲン菜 みかん	476 13.0 1.8
28 (火)	クロワッサン たわらおにぎり	ビーフシチュー イタリアンサラダ タコウインナーいため  りんご	牛肉 ベーコン ウインナー	クロワッサン 米・植物油脂 ドレッシング じゃがいも	しそ・たまねぎ 人参・枝豆 キャベツ・ピーマン きゅうり・りんご	398 10.3 1.6
29 (水)	ごはん	ハムカツ ブロッコリーサラダ ポイルアスパラ ポロネーゼスパゲッティー パイ	ハム 牛肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティー ドレッシング ソース	ブロッコリー カリフラワー・人参 ピーマン・アスパラ たまねぎ・トマト パイ	462 13.9 2.0
30 (木)	しょくいくごはん	ポークソテーおろしソース しらたきのいために にんじんのサラダ ハッシュドポテト ミニゼリー	豚肉	米・植物油脂 ドレッシング アマランサス・じゃがいも 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちキビ	たまねぎ・エリンギ 大根・青ネギ 白滝・インゲン しいたけ・きくらげ 人参	507 14.0 1.9

