

2021年 10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 (金)	たきこみごはん	てりやきつくね さといものにも えだまめのソテー ほうれんそうのキノコあえ もも	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 片栗粉 照り焼きのタレ	しいたけ・人参 ごぼう・里芋 インゲン・枝豆 ほうれん草・えのき しめじ・もも	491 17.9 2.0
4 (月)	ごはん	チキンカツ ポイルキャベツ とりにくのきんぴらつつみ シェルマカロニサラダ みかん	鶏肉 ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ マヨネーズ	キャベツ・ごぼう 人参・たまねぎ きゅうり・コーン みかん	467 13.8 1.4
5 (火)	ごはん	サバのみそに ひじきのサラダ きりぼしだいこんのもの もも	サバ ひじき 油揚げ	米・植物油脂 マヨネーズ	ほうれん草・枝豆 コーン・切干大根 人参・しいたけ もも	421 14.7 1.6
6 (水)	ロールパン たわらおにぎり	にこみハンバーグ ブロッコリーソテー ハッシュドポテト コールスローサラダ りんご	鶏肉 豚肉 ウインナー わかめ	ロールパン 米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ・じゃがいも ドレッシング	たまねぎ・しめじ キャベツ・人参 きゅうり・ピーマン ブロッコリー りんご	475 13.8 1.8
7 (木)	しょくいくごはん	とりにくのケチャップいため だいこんとエリンギのうまに だいがくカボチャ オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちむぎ・もちあわ ケチャップ	たまねぎ・ピーマン 大根・エリンギ 人参・青ネギ かぼちゃ・オレンジ	416 13.3 1.5
8 (金)	ごはん	ぶたのしょうがやき キノコのなめたけふう ポイルアスパラ はるさめサラダ パイン	豚肉 ハム	米・植物油脂 はるさめ ドレッシング	たまねぎ・キャベツ えのき・しめじ エリンギ・まいたけ アスパラ・人参 きゅうり・パイン	402 13.2 1.8
11 (月)	ごはん	チンジャオロース からあげ チンゲンサイのちゅうかサラダ あんにんどうふ	牛肉 鶏肉 牛乳	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ドレッシング オイスターソース	ピーマン・たけのこ チンゲン菜・人参 たまねぎ・コーン	464 19.0 2.0
12 (火)	ごはん	えびカツ キャベツボールのトマトに ブロッコリーとカリフラワーのマリネ ほうれんそうとウインナーのソテー みかん	エビ 豚肉 ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ケチャップ ドレッシング マヨネーズ	キャベツ・トマト ブロッコリー カリフラワー たまねぎ・人参 ほうれん草・みかん	478 12.1 1.4
13 (水)	ごはん	さんまのやわらかに ふんわりとうふナゲット わふうバンバンジー もも	さんま 鶏肉 豆腐	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉・片栗粉 ごま	たまねぎ・キャベツ きゅうり・もも	477 22.1 1.3
14 (木)	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 イカ ハム 大豆	米・植物油脂 じゃがいも マヨネーズ・ケチャップ 小麦粉・パン粉 カレールー	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
15 (金)	しょくいくごはん	とりにくのばいにくやき しらたきとまいたけのオイスターソースいため ひじきのさっぱり いんげんのソテー りんご	鶏肉 ひじき 油揚げ	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちキビ オイスターソース	たまねぎ・ニラ 白滝・まいたけ レンコン・ごぼう 人参・インゲン コーン・りんご	449 16.3 1.9

☆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
18 (月)	ごはん	チリコンカン ミートボール チンゲンサイとベーコンのソテー パイン	豚肉 ベーコン 大豆	米・植物油脂 ケチャップ	たまねぎ・枝豆 レンズ豆・人参 トマト・チンゲン菜 パイン	454 14.8 1.5
19 (火)	ごはん	ぎょうざフライ エビやさしいため ごぼうサラダ えだまめとコーンのつまみあげ チーズ	豚肉 エビ さつま揚げ チーズ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	きくらげ・ニラ ごぼう・人参 きゅうり・水菜 枝豆・コーン	495 16.9 1.7
20 (水)	ごはん	チキンステーキてりやきソース ちくわのいそべあげ レンコンとこんぶのサラダ ポイルアスパラ みかん	鶏肉 竹輪 昆布 あおのり	米・植物油脂 小麦粉	レンコン・たまねぎ 人参・きゅうり アスパラ・みかん	413 16.6 1.8
21 (木)	クロワッサン たわらおにぎり	かぼちゃチーズコロッケ タコウイナー-いため ほうれんそうツナサラダ スマイルポテト りんご	チーズ ウイナー ツナ	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃがいも	かぼちゃ・人参 ほうれん草 コーン・りんご	486 10.1 1.6
22 (金)	ごはん	ぎゅうにくのあまからに わふうだいこんサラダ あげしゅうまい もも	牛肉 豚肉 あおのり	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉	たまねぎ・ピーマン しめじ・大根 人参・水菜 もも	467 13.5 1.2
25 (月)	しょくいごはん	さけのソテーキノコソース カリフラワーのようふうに きゅうりとわかめのとさずあえ ながいもフライ みかん	鮭 ベーコン のり わかめ	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	エリンギ・しめじ えのき・たまねぎ カリフラワー きゅうり・人参 長いも・みかん	406 13.9 1.9
26 (火)	ごはん	ツナマヨフライ ジャーマンポテト たらこスパゲッティ こまつなのサラダ りんご	ツナ ウイナー たらこ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃがいも スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ・小松菜 人参・コーン りんご	464 10.2 1.4
27 (水)	ごはん	ぶたにくのしおやきにく あげなすのびたし もやしのナムル ミニたいやき	豚肉	米・植物油脂 焼肉のたれ ごま・小麦粉	たまねぎ・ピーマン ナス・枝豆 もやし・人参 ほうれん草 小豆	420 14.1 1.5
28 (木)	ごはん	キーマカレー じゃこサラダ ひとくちヒレカツ もも	鶏肉 しらす 豚肉 昆布	米・植物油脂 じゃがいも・ごま油 カレー 小麦粉・パン粉	たまねぎ・人参 コーン・キャベツ 大根・きゅうり もも	502 16.3 1.7
29 (金)	あげパン たわらおにぎり	カボチャハンバーグ ナポリタン カボチャサラダ ミニウイナードック ショコラブチケーキ	豚肉 鶏肉 ハム ウイナー	揚げパン 米・植物油脂 スパゲッティ 小麦粉・マヨネーズ ケチャップ	しそ・カボチャ たまねぎ・人参 枝豆・きゅうり	498 14.3 1.8

