

2021年 11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 (月)	ごはん	えびマヨカツ ナポリタン コーンサラダ サイコロこんにゃくおかか みかん	エビ ハム かつおぶし	米・植物油脂 スパゲッティ ドレッシング マヨネーズ・ケチャップ 小麦粉・パン粉	たまねぎ・キャベツ コーン・きゅうり ピーマン・こんにゃく みかん	449 10.2 1.5
2 (火)	ごはん	ぎゅうやきにく たまごロールのいそべまき やさいのそぼろあんかけ りんご	牛肉 卵 鶏肉 のり	米・植物油脂 焼肉のたれ 片栗粉	たまねぎ・ピーマン 大根・人参 りんご	448 17.3 1.3
3 (水)		ぶんかのひ				
4 (木)	ごはん	ビーフシチュー コールスローサラダ ハッシュドポテト チーズ	牛肉 ハム チーズ	米・植物油脂 じゃがいも デミグラスソース ドレッシング	たまねぎ・トマト 人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり 水菜	490 13.5 1.5
5 (金)	ごはん	チキンカツ キャベツのスープに ブロッコリーとコーンのソテー タコウインナーいため もも	鶏肉 ウインナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	キャベツ・人参 しめじ・ブロッコリー たまねぎ・コーン もも	472 13.8 1.3
8 (月)	ごはん	キーマカレー だいこんとかにかまのサラダ ほうれんそうのごまあえ パイン	鶏肉 カニカマ	米・植物油脂 じゃがいも カレールー ドレッシング ごま	たまねぎ・人参 グリーンピース 大根・水菜 ほうれん草・えのき パイン	414 11.2 2.0
9 (火)	ごはん	しろみフライタルタルソース ブロッコリーとカボチャのサラダ ふんわりとうふナゲット もも	たら 鶏肉 豆腐	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ タルタルソース	ブロッコリー カボチャ・人参 もも	515 11.8 1.4
10 (水)	クロワッサン たわらおにぎり	にこみハンバーグ ごぼうサラダ スマイルポテト ナポリタン りんご	豚肉 鶏肉 わかめ	クロワッサン 米・植物油脂 デミグラスソース ケチャップ・じゃがいも スパゲッティ・ドレッシング	たまねぎ・しめじ ごぼう・人参 水菜・りんご	506 12.6 2.0
11 (木)	ごはん	まーぼーどうふ ミニはるまき チンゲンサイのナムル ミニたいやき	豆腐 豚肉 牛肉	米・植物油脂 小麦粉・ごま	たまねぎ・キャベツ 人参・チンゲン菜 もやし・小豆	422 10.1 1.3
12 (金)	キノコのたきこみごはん	とりのおろしに むしはくさい きゅうりのもみつけ スイートチーズかぼちゃ みかん	鶏肉 かつお節 チーズ 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉	しめじ・えのき まいたけ・しいたけ 人参・大根・青ネギ 白菜・ミズナ・カボチャ きゅうり・みかん	440 15.1 1.8
15 (月)	ごはん	ミックスフライ ひじきのごもくに ほうれんそうとベーコンのソテー もも	エビ 鶏肉 ひじき ベーコン 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	人参・しいたけ 枝豆・ほうれん草 もも	441 12.8 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 (火)	ごはん	すぶたふう さくらしゅうまい はるさめサラダ りんご	豚肉 ハム	米・植物油脂 小麦粉・春雨 ドレッシング ケチャップ 片栗粉	玉ねぎ・たけのこ ピーマン・人参 きゅうり・りんご	440 14.1 1.9
17 (水)	ごはん	ぶたにくのうめやき はくさいのクリームに ポテトチキンロール はなにんじん パイナップル	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	米・植物油脂 じゃが芋	玉ねぎ・にら 白菜・しめじ 人参・パイナップル	474 15.1 1.7
18 (木)	しょくいこごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのオイスターいため こんさいとあぶらあげのもの ほうれんそうとキノコのおひたし エビまめつくだに みかん	牛肉 油揚げ 大豆 アミエビ	米・植物油脂 アマランサス 大麦・ごま・黒米 モチキビ・モチアワ オイスターソース	ブロッコリー 玉ねぎ・レンコン ごぼう・人参・エリンギ 白滝・ほうれん草 えのき・しめじ・みかん	443 18.3 2.0
19 (金)	ごはん	さけのレモンオイルやき きりほしだいこんのもの インゲンのごまあえ えだまめとコーンのつまみあげ チーズ	鮭 油揚げ チーズ さつま揚げ	米・植物油脂 ごま	切干大根・人参 しいたけ・いんげん ピーマン・枝豆 コーン	409 13.7 1.3
22 (月)	ごはん	メンチカツ やさいのつやに たらこじゃがバター カブのうめあえ もも	豚肉 ベーコン たらこ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋・バター	玉ねぎ・大根 人参・さつまいも アスパラ・コーン かぶ・もも	474 10.2 1.7
23 (火)		きんろうかんしゃのひ				
24 (水)	ごはん	てりやきチーズつくね わふうスパゲッティ こまつなのボンすあえ かぼちゃのサラダ パイナップル	鶏肉 チーズ 油揚げ ハム	米・植物油脂 片栗粉・マヨネーズ スパゲッティ	玉ねぎ・しめじ エリンギ・小松菜 えのき・カボチャ きゅうり・人参 パイナップル	440 12.7 2.0
25 (木)	ごはん	チキンカレー ちくわのいそべあげ まめサラダ りんご	鶏肉 ちくわ 大豆 あおのり	米・植物油脂 じゃが芋・カレールー マヨネーズ ケチャップ 小麦粉	玉ねぎ・人参 グリーンピース 枝豆・ひよこ豆 きゅうり・りんご	497 16.5 1.7
26 (金)	しゃげごはん	ほしがたコロッケ ブロッコリーのソテー エビグラタン ミートボール シュークリーム	鮭 ベーコン エビ 豚肉 生クリーム	米・植物油脂 じゃが芋・小麦粉 パン粉・バター	ブロッコリー 人参・コーン 玉ねぎ	446 11.8 1.4
29 (月)	しょくいこごはん	ぶたにくのグリルバーベキューソース しらたきのいために チンゲンサイのちゅうかふうおひたし にんじんのカレーマリネ パイナップル	豚肉	米・植物油脂・黒米 ケチャップ・大麦 カレー粉・モチキビ ドレッシング・ごま モチアワ・アマランサス	キャベツ・白滝 えのき・インゲン チンゲン菜・玉ねぎ 人参・パイナップル	406 13.0 1.3
30 (火)	ロールパン たわらおにぎり	クリームシチュー からあげ もやしとわかめのしおナムル フライドポテト みかん	鶏肉 豚肉 わかめ	米・植物油脂 じゃが芋・片栗粉 小麦粉・ごま シチューミックス	高菜・玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース もやし・みかん	486 17.3 1.8

