

2022年 1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
3 (月)		ねんしきゅうじつ				
4 (火)		ねんしきゅうじつ				
5 (水)	ごはん	もちさくポテト ほうれんそうのしゅうまい にくやさいまき みかん	鶏肉 豚肉	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉	ほうれん草・玉ねぎ にんじん・さやいんげん キャベツ・みかん	466 15.6 1.9
6 (木)	ごはん	チキンステーキ わかめのすのもの さつまいもとれんこんのきんぴら こうはくはなさつま パイン	鶏肉 わかめ かにかま さつま揚げ	米・植物油脂 ドレッシング	きゅうり・人参 さつま芋 レンコン パイン	451 18.7 1.8
7 (金)	ごはん	チーズはんぺんフライ ブロッコリーとスパゲッティのサラダ タコウィンナー キャベツソテー もも	はんぺん チーズ ウィンナー	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティ ドレッシング	ブロッコリー コーン・人参 キャベツ もも	414 10.4 1.5
10 (月)		せいじんのひ				
11 (火)	ごはん	ホイコーロー ミニはるまき チンゲンサイのあんかけ だいがくいも	豚肉 かにかま	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	キャベツ・ピーマン 玉ねぎ・人参 チンゲン菜 さつま芋	426 10.6 1.9
12 (水) 食育メニュー	しょくいこごはん	とりにくのケチャップやき グラタン だいこんときゅうりのさっぱり和え ミニゼリー	鶏肉 牛乳 エビ	米・植物油脂 アマランサス・大麦 もちむぎ・もちあわ 黒米・じゃがいも ケチャップ	レーズン・大根 きゅうり・人参	425 12.7 1.8
13 (木)	クロワッサン たわらおにぎり	デミグラスハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ パイン	鶏肉 豚肉 豆腐	クロワッサン 米・植物油脂 デミグラスソース マヨネーズ・ケチャップ じゃがいも	高菜・たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル パイン	392 15.2 2.0
14 (金)	ごはん	チキンカレー まめサラダ ミニイカフライ チーズ	鶏肉 大豆 ハム イカ 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	511 19.1 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いません。