

2022年 4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)	ごはん	やさいコロッケ チリコンカン あつやきたまご みかん	豚肉 卵 大豆	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉・パン粉	にんじん・玉ねぎ えだまめ・みかん	413 11.2 1.4
4 (月)	しょくいこごはん	ぶたにくとかぶのちゅうかあん ほうれんそうとベーコンのソテー タケノコのとき りんご	豚肉 ベーコン かつお節	米・植物油脂 アマランサス・ごま 大麦・黒米・もち麦 もちあわ 片栗粉	カブ・ほうれん草 たけのこ・りんご	385 13.6 2.0
5 (火)	ごはん	サイコロステーキ かぼちゃサラダ ほたてふうみフライ パイナップル	牛肉 ほたて	米・植物油脂 マヨネーズ 焼肉のたれ 小麦粉・パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ・きゅうり パイナップル	438 12.6 1.3
6 (水)	ロールパン たわらおにぎり	焼きそば オムレツ ミニイカフライ もも	豚肉 卵 いか	ロールパン 米・植物油脂 中華麺 小麦粉・パン粉	キャベツ・玉ねぎ にんじん もも	366 12.8 2.0
7 (木)	ごはん	チンジャオロース エビフリッター もやしのナムル ミニたいやき	牛肉 えび	米・植物油脂 片栗粉 オイスターソース ケチャップ・ごま 小麦粉	ピーマン・たけのこ ネギ・もやし にんじん・小豆	428 14.4 1.5
8 (金)	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ ツナマヨフライ ミニゼリー	豚肉 ツナ	米・植物油脂 カレールー・じゃがいも ドレッシング マヨネーズ 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	459 13.2 2.0
11 (月)	しょくいこごはん	さけのソテーきのこソース だいこんのあますサラダ チンゲン菜のごまあえ パイナップル	鮭	米・植物油脂 アマランサス・ごま 大麦・黒米・もち麦 もちあわ 片栗粉・バター	しめじ・エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ・大根 にんじん パイナップル	401 12.0 1.7
12 (火)	ごはん	てりやきチキン ポイルインゲン ハッシュドポテト フレンチサラダ みかん	鶏肉	米・植物油脂 片栗粉・じゃがいも ドレッシング	インゲン・キャベツ きゅうり・コーン みかん	475 13.4 1.6
13 (水)	ディナーロール たわらおにぎり	しろみフライタルタルソース キャベツポイル ウインナーいため チーズ	たら ウインナー チーズ	ディナーロール 米・植物油脂 マヨネーズ ケチャップ	玉ねぎ・パセリ キャベツ	407 18.2 2.0
14 (木)	ごはん	にこみハンバーグ ニンジングラッセ ナポリタン ポテトサラダ りんご	豚肉 鶏肉 ハム	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 マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ きゅうり・コーン りんご	446 11.1 1.7
15 (金)	わかめごはん	からあげ ブロッコリーのソテー グラタン コーンとえだまめのつまみあげ プチパンケーキ	鶏肉・卵 えび わかめ さつま揚げ	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉 パンケーキ	ブロッコリー えだまめ・コーン	459 15.0 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
18 (月)	しょくいこごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのいためもの しんきゃべツのソテー ほうれんそうのごまあえ さつまいものバターに いちご	牛肉	米・植物油脂 アマランサス・ごま 大麦・黒米・もち麦 もちあわ・バター オイスターソース	ブロッコリー 玉ねぎ・キャベツ ほうれん草 にんじん・さつまいも いちご	453 13.6 1.9
19 (火)	ごはん	にくだんごのやさいあんかけ たけのこのてんぷら きゃべツのしおこんぶあえ あかカブさつま ちゅうかポテト	豚肉 さつま揚げ こんぶ	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	玉ねぎ・にんじん キャベツ・たけのこ さつまいも	415 10.3 1.4
20 (水)	マスカルポーネロール たわらおにぎり	ハムカツ ポロネーゼスパゲティ アスパラソテー ミニゼリー	ハム 牛肉 チーズ	マスカルポーネロール 米・植物油脂 小麦粉・パン粉	玉ねぎ アスパラガス	387 14.3 1.9
21 (木)	ごはん	やきにく たまごロールのいそべやき ごぼうサラダ みかん	牛肉 卵 のり	米・植物油脂 焼き肉のたれ ドレッシング	玉ねぎ・ピーマン ごぼう・にんじん みかん	438 14.6 1.7
22 (金)	ごはん	チキンカレー ツナとわかめのサラダ スマイルポテト プリン	鶏肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	米・植物油脂 じゃがいも カレールー ドレッシング	玉ねぎ・にんじん きゅうり コーン	447 13.3 2.0
25 (月)	しょくいこごはん	とりにくのあまみそやき はくさいとツナのもの いろいろきのこのなめたけふう あげかぼちゃ パイ	鶏肉 ツナ	米・植物油脂 アマランサス・ごま 大麦・黒米・もち麦 もちあわ	白菜・玉ねぎ にんじん・まいたけ しめじ エリンギ かぼちゃ・パイ	468 14.8 1.9
26 (火)	ふりかけごはん	さけのマヨやき チキンナゲット ミックスベジタブルソテー のりじおポテトフライ チーズ	鮭 鶏肉 チーズ	米・植物油脂 ふりかけ・マヨネーズ じゃがいも	にんじん・コーン グリーンピース 青のり	495 14.0 1.6
27 (水)	クロワッサン たわらおにぎり	チーズインハンバーグ ほうれんそうのソテー マカロニサラダ りんご	豚肉 鶏肉 チーズ	クロワッサン 米・植物油脂 ケチャップ マヨネーズ マカロニ	ほうれん草 にんじん きゅうり・りんご	402 11.7 1.7
28 (木)	ごはん	えびふらい しゅうまい きりほしだいこんとツナのサラダ あんにんどうふ	えび 豚肉 ツナ 牛乳	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング	だいこん にんじん・枝豆	402 11.9 1.3
29 (金)		しょうわのひ				

