

2022年 5月

## ようちえんきゅうしょく

株式会社さんQ



www.shokuiku-sankyū.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

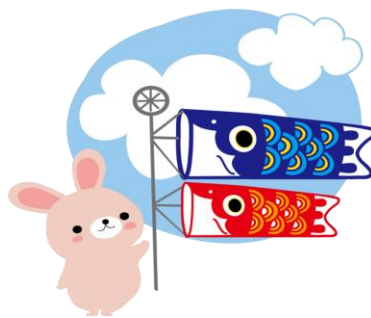
食育インストラクターとはNPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

日付	主食	献立	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料ほか	カロリー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
2 (月)	ごはん	チキンカレー ほうれんそうとひじきのサラダ ミニイカフライ  ミニゼリー	鶏肉 ひじき いか	にんじん・コーン たまねぎ・ほうれん草 しょうが・にんにく	米・油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	カレールー マヨネーズ	484 15.0 1.7
3 (火)		けんぼうきねんび					
4 (水)		みどりのひ					
5 (木)		こどものひ					
6 (金)	たけのこごはん	こいのぼりハンバーグ ちーずかまぼこ こまつなのしらすあえ いんげんポイル みかん	豚肉・鶏肉 チーズ かまぼこ しらす	たけのこ・にんじん 小松菜・いんげん みかん	米・油		349 14.6 1.5
9 (月)	ごはん	さわらのバジルオイルやき マカロニグラタン キノコのソテー ちくわのいそべあげ りんご	さわら ちくわ 青のり	たまねぎ・にんにく しめじ・まいたけ バジル・パセリ りんご	米・油 小麦粉・パン粉 マカロニ	ホワイトソース	419 13.7 1.3
10 (火)	クロワッサン たわらおにぎり	ハムステーキ やきそば ツナサラダ  もも	ハム ツナ	玉ねぎ・にんじん きゃべつ キュウリ もも	クロワッサン 米・油 中華麺	マヨネーズ	408 11.1 2.1
11 (水)	しょくいこごはん	ぶたにくのばいにくいため だいこんとちくわのもの ほうれんそうのごまあえ うぐいすまめのうまに パイン	豚肉 ちくわ	玉ねぎ 大根・ほうれん草 にんじん・うぐいす豆 うめ・パイン	米・油 ゴマ・大麦・黒米 アマランサス もちむぎ・もちあわ		462 16.8 1.8
12 (木)	ごはん	チーズメンチカツ キャベツソテー ジャーマンポテト しおゆでえだまめ プリン	豚肉 ウインナー チーズ 卵・牛乳	きゃべつ 玉ねぎ・にんじん	米・油 小麦粉・パン粉 じゃがいも		453 12.2 1.8
13 (金)	ごはん	チキンステーキ きんぴらごぼう ミニウインナードック アスパラソテー みかん	鶏肉 ウインナー	ごぼう・にんじん アスパラガス みかん	米・油 小麦粉		455 13.4 1.7

☆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	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料ほか	カロリー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
16 (月)	ごはん	おやこに ブロッコリーのおかかあえ しまじろうこうや豆腐  りんご	鶏肉 卵 かつお節 高野豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー りんご	米・油		345 15.3 1.4
17 (火)	メロンパン	トマトスパゲティ やさいコロッケ コールスローサラダ あつやきたまご パイ	卵 ハム	トマト 玉ねぎ・キャベツ にんじん・にんにく キュウリ パイ	メロンパン スパゲッティ じゃがいも	ドレッシング コンソメ スープ	345 8.8 1.8
18 (水)	ごはん	ふたのしょうがやき もやしのナムル はるまき  ミニゼリー	豚肉	もやし・小松菜 にんじん・たけのこ 玉ねぎ・きゃべつ しょうが	米・油 小麦粉 ごま・春雨	オイスターソース	379 13.8 1.4
19 (木)	ふりかけごはん	あかうおにつけ このはしんじょう バンバンジーサラダ あげしゅうまい みかん	赤魚 豆腐・タラ ひじき 鶏肉・豚肉	玉ねぎ・にんじん れんこん・しょうが ほうれん草 キャベツ・キュウリ みかん	米・油 小麦粉	ドレッシング ふりかけ	407 19.7 1.7
20 (金)	ごはん	ハンバーグバーベキューソース ポイルブロッコリー ポテトサラダ フライドポテト チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	ブロッコリー にんじん・玉ねぎ キュウリ	米・油 じゃがいも	ケチャップ マヨネーズ ソース	499 14.7 1.7
23 (月)	ごはん	コーンクリームコロッケ ほうれんそうソテー タコウイナーいため オムレツ パイ	ウインナー 卵 牛乳	ほうれん草 コーン・しめじ パイ	米・油 小麦粉・パン粉		443 11.8 1.5
24 (火)	ミニしょくパン	しろみフライ スパゲティ アスパラベーコンソテー にんじんグラッセ だいがくいも	タラ ベーコン	アスパラガス にんじん さつまいも にんにく	食パン 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	ソース	375 10.2 1.8
25 (水)	しょくいこごはん	ぎゅうにくのカレーふうみ ブロッコリーソテー だいこんのわふうサラダ じゃがいものクリームに りんご	牛肉 牛乳	たまねぎ・ピーマン ブロッコリー・にんにく だいこん・にんじん 水菜・しょうが りんご	米・油 ごま・大麦・黒米 アマランサス・じゃがいも もちむぎ・もちあわ	カレー粉 ドレッシング ケチャップ コンソメ	436 14.4 1.4
26 (木)	まぜこみごはん	キャベツやき インゲンのごまあえ にんじんさつま チキンナゲット もも	卵 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	しいたけ・ごぼう キャベツ・いんげん にんじん・たけのこ もも	米・油 小麦粉 ごま	ソース	404 12.6 1.7
27 (金)	ごはん	たつたあげ かぼちゃサラダ のりしおポテト  メープルプチケーキ	鶏肉 青のり	かぼちゃ しょうが・にんにく きゅうり	米・油 片栗粉 小麦粉・じゃがいも	マヨネーズ メープルシロップ	499 12.2 1.7
30 (月)	ごはん	えびふらい たまごロールのいそべやき はるやさいいため  あんにんどうふ	えび たまご 牛乳 のり 寒天	スナックえんどう たまねぎ キャベツ	米・油 小麦粉・パン粉	ソース	395 11.5 1.4
		ミートボールのクリームに はるさめさらだ	豚肉・鶏肉 ハム	コーン・にんじん キュウリ	ロールパン 米・油	ホワイトソース ドレッシング	324



チーズ

# ようちえんきゅうしょく

☆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。