

2022年 6月

## ようちえんきゅうしょく

## 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)
1 (水)	しょくいこごはん	ぶたにくのあまからやき だいこんとかにかまのつやに ポイルブロッコリー ながいものたんざくあげ りんご	豚肉 カニかまぼこ のり	たまねぎ・だいこん 枝豆・ブロッコリー 長いも・りんご	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 アマランサス 大麦・ごま・黒米 もちきび・もちあわ	しょうゆ みりん 砂糖・塩	437 16.3 1.4
2 (木)	ごはん	チキンカレー はんぺんチーズフライ いんげんのごまあえ  みかん	鶏肉 はんぺん チーズ	たまねぎ・にんじん いんげん・みかん しょうが・にんにく	米・サラダ油 じゃがいも・小麦粉 パン粉・ごま	カレールー 砂糖 しょうゆ	489 17.8 1.7
3 (金)	ごはん	おろしハンバーグ マカロニサラダ ほうれんそうのソテー  もも	豚肉 鶏肉	だいこん・にんじん ほうれん草・しめじ きゅうり・もも	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ 砂糖・塩 ボン酢 マヨネーズ こしょう	398 11.2 1.8
6 (月)	ごはん	ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのコンソメに ホタテふうみフライ  パイン	豚肉 かまぼこ ホタテ	たまねぎ・ピーマン ブロッコリー にんじん・パイン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ケチャップ しょうゆ 砂糖・塩 コンソメ こしょう	401 14.3 1.0
7 (火)	チャーハン	ヒレカツ きゅうりとキャベツのかにかまサラダ かまぼこ  チーズ	豚肉 カニかまぼこ かまぼこ チーズ	にんじん・たけのこ しいたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	砂糖・塩 しょうゆ ドレッシング	432 17.8 1.8
8 (水)	しょくいこごはん	さけのこうそうパンこやき タコさんウインナー ひじきのもの キャベツのしおこんぶあえ りんご	鮭 ウインナー ひじき 昆布 油揚げ	にんじん・キャベツ りんご・パセリ にんにく・しょうが	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちきび パン粉	塩・砂糖 こしょう しょうゆ みりん	498 18.2 1.9
9 (木)	ごはん	てりやきチキン みずなのわふうサラダ コーンソテー  ミニゼリー	鶏肉	水菜・だいこん にんじん・コーン しょうが・にんにく	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ みりん 砂糖・塩 ドレッシング ゼリー	388 12.7 1.1
10 (金)	クロワッサン たわらおにぎり	オムレツ ミートスパゲティ とりささみサラダ スマイルポテト みかん	卵 牛肉 豚肉 鶏肉	たまねぎ・トマト きゅうり・キャベツ にんじん・みかん にんにく	クロワッサン 米・サラダ油 スパゲッティ じゃがいも 小麦粉	コンソメ 食塩 ドレッシング	457 18.4 1.6
13 (月)	ごはん	まーぼーどうふ はるさめサラダ はるまき  もも	豆腐 豚肉 ハム	たまねぎ・ねぎ にんじん・きゅうり キャベツ・もも たけのこ	米・サラダ油 はるさめ 小麦粉	みそ・砂糖 しょうゆ 甜面醬 ドレッシング	420 12.6 1.5
14 (火)	ごはん	エビフライ にくじゃが チンゲンさいのサラダ  パイン	エビ 豚肉	たまねぎ・にんじん チンゲン菜・コーン パイン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	ソース しょうゆ 砂糖・みりん マヨネーズ	426 12.7 1.6
15 (水)	わかめごはん	とりのからあげ えだまめとツナのサラダ あかカブさつま  プチパンケーキ	わかめ 鶏肉 ツナ さつまあげ	枝豆・にんじん きゅうり	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 プチパンケーキ	ドレッシング 砂糖・塩	437 14.7 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	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 (木)	ごはん	しょうがやき コールスローサラダ しゅうまい  プリン	豚肉 卵 牛乳	たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり しょうが	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ みりん 砂糖・塩 ドレッシング こしょう	396 16.7 2.0
17 (金)	マスカルポーネロール 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 ポイルブロッコリー りんご	チーズ 鶏肉 豚肉	マッシュルーム たまねぎ・きゅうり ブロッコリー りんご	マスカルポーネロール 米・サラダ油 スパゲッティー じゃがいも マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ 塩 こしょう	394 13.3 2.0
20 (月)	ごはん	ふたにくとごぼうのしぐれに だいこんサラダ えだまめとコーンのつまみあげ  みかん	豚肉 さつまあげ	ごぼう・たまねぎ だいこん にんじん・きゅうり 枝豆・コーン みかん	米・サラダ油	砂糖 しょうゆ みりん ドレッシング	374 13.0 1.4
21 (火)	ふりかけごはん	さけのレモンオイルやき ラタトゥイユ チキンナゲット  ミニゼリー	鮭 鶏肉	なす・ズッキーニ たまねぎ・にんじん トマト・パセリ にんにく・レモン	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉	ふりかけ 塩・こしょう 砂糖・コンソメ しょうゆ ゼリー	421 14.1 1.6
22 (水)	しょくいこごはん	エビマヨかつ なます さといものにももの キャベツいため もも	エビ	だいこん・にんじん さといも・キャベツ 枝豆・もも	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちきび・もちあわ 小麦粉・パン粉	ソース・みりん マヨネーズ 塩・お酢 しょうゆ コンソメ	430 10.5 1.4
23 (木)	ごはん	キーマカレー ささみチーズフライ こまつなのわふうサラダ  パイン	鶏肉 チーズ	たまねぎ・にんじん 小松菜・キャベツ きゅうり・コーン パイン しょうが・にんにく	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉 ごま油	カレールー ドレッシング 塩・こしょう しょうゆ	467 18.2 1.8
24 (金)	ロールパン たわらおにぎり	やさしいコロケ やきそば ベジタブルソテー あつやきたまご チーズ	卵 チーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース コーン	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 中華蒸し麺 じゃがいも	ソース 塩 こしょう ふりかけ	387 10.9 2.0
27 (月)	ごはん	ミートボール ジャーマンポテト ほうれんそうのソテー  あんにんどうふ	豚肉・鶏肉 ウインナー 牛乳 寒天	たまねぎ ブロッコリー ほうれん草	米・サラダ油 じゃがいも	ケチャップ コンソメ 塩・こしょう 砂糖	389 10.2 1.5
28 (火)	ごはん	ホイコーロー かにたま もやしナムル  ミニたいやき	豚肉 卵 カニ	キャベツ・ピーマン ネギ・たまねぎ もやし・小松菜 にんじん・小豆 グリーンピース	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 ごま・ごま油	甜面醬 しょうゆ 塩・砂糖 お酢	414 16.3 1.7
29 (水)	しょくいこごはん	ガリバタチキン きんぴらレンコン ほうれんそうのソテー さつまいものうまに りんご	鶏肉	れんこん・にんじん ほうれん草・コーン りんご にんにく	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ごま バター さつまいも	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖	415 13.4 1.4
30 (木)	ふりかけごはん	メンチカツ えだまめのツナマヨサラダ オクラのおひたし  もも	豚肉・鶏肉 鶏肉・ツナ	キャベツ・きゅうり コーン・枝豆 オクラ もも	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ふりかけ ソース マヨネーズ めんつゆ	433 10.5 1.4

