

2022年 7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 (金)	ごはん	メンチカツ かぼちゃサラダ ポイルブロッコリー ミニゼリー	豚肉	かぼちゃ・にんじん きゅうり・玉ねぎ ブロッコリー	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	中濃ソース 塩・こしょう 砂糖 ゼリー	413 10.0 1.1
4 (月)	ふりかけごはん (たまご)	さけのチーズなんぶやき いんげんのカレーいため マカロニサラダ おさつフライ パイ	鮭 チーズ	いんげん・にんじん きゅうり・コーン さつまいも・パイ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ・ごま マヨネーズ	ふりかけ 塩・こしょう カレー粉 ケチャップ	495 13.4 1.3
5 (火)	しょくいこごはん	ちゅうかふうチキンステーキ チンゲンさいのカニふうみあんかけ さつまいものうまに もも	鶏肉 カニかまぼこ	チンゲン菜・玉ねぎ しいたけ・もも さつまいも	米・サラダ油 ごま・大麦・黒米 アマランサス もちあわ・もちぎび	塩・こしょう 砂糖 中華だし	418 13.1 1.3
6 (水)	ロールパン たわらおにぎり (おかか)	とりのからあげ ポテトサラダ にんじんさつま りんご	鶏肉 かつお節 さつま揚げ	にんじん・きゅうり りんご	ロールパン 米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	しょうゆ 塩・こしょう	408 16.2 2.0
7 (木)	チキンピラフ	ほしがたコロッケ ほしがたおからポテト ひじきとほうれんそうのサラダ ポイルブロッコリー あんにとろろ	鶏肉 おから ひじき 牛乳	にんじん・コーン グリーンピース ほうれん草 ブロッコリー	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉・パン粉	ケチャップ コンソメ しょうゆ 塩・こしょう 寒天	448 10.1 1.4
8 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき コールスローサラダ えだまめとコーンのつまみあげ みかん	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり 枝豆・コーン みかん	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖 ドレッシング 塩・こしょう	379 13.9 1.7
11 (月)	ごはん	チキンカレー フライドポテト まめサラダ もも	鶏肉 大豆	玉ねぎ・にんじん 枝豆・コーン もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	カレールー 塩・こしょう	526 16.1 1.6
12 (火)	しょくいこごはん	デミグラスハンバーグ キャベツとベーコンのようふうに にんじんグラッセ ミニゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ・キャベツ しめじ・にんじん	米・サラダ油 ごま・大麦・黒米 アマランサス もちあわ・もちぎび	デミグラスソース ケチャップ・コンソメ ウスターソース 塩・こしょう 砂糖・ゼリー	421 12.0 1.2
13 (水)	クロワッサン たわらおにぎり (たまご)	カレーコロッケ ペペロンチーノ ポークビーンズ チーズ	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ・にんじん トマト	クロワッサン 米・サラダ油 じゃがいも・オリーブ油 スパゲッティー 小麦粉・パン粉	ふりかけ 塩・こしょう ケチャップ コンソメ カレー粉	380 10.8 1.7
14 (木)	ごはん	まーぼー豆腐 こまつなのサラダ はるまき パイ	豆腐 豚肉	玉ねぎ・長ネギ グリーンピース 小松菜・コーン キャベツ・にんじん パイ	米・サラダ油 ゴマ油・小麦粉	みそ 砂糖・甜面醬 しょうゆ 穀物酢 中華だし	423 12.8 1.5
15 (金)	わかめごはん	あじのたつたあげ さといものそぼろあんかけ オクラのうめあえ ミニたいやき	わかめ アジ 鶏肉	里芋・枝豆 オクラ・小豆 玉ねぎ	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 梅びしお 和風だし	434 18.0 1.8

☆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)
18 (月)		うみのひ					
19 (火)	しょくいこごはん	とりのなんばんづけ ゴーヤチャンプルー かまぼこ オレンジ	鶏肉 豚肉・豆腐 卵 かまぼこ かつお節	ゴーヤ・玉ねぎ にんじん・オレンジ	米・サラダ油 ごま・大麦・黒米 アマランサス もちあわ・もちきび 片栗粉	しょうゆ かつおだし みりん・塩 しょうゆ	421 19.8 1.4
20 (水)	あげパン たわらおにぎり (ゆかり)	チーズつくね やきそば えだまめソテー もも	鶏肉 チーズ	玉ねぎ・にんじん 枝豆・もも	米・サラダ油 中華麺・片栗粉 揚げパン	砂糖 ゆかり しょうゆ みりん・塩 ソース	402 13.9 2.0
21 (木)	ごはん	ぶたにくのばいにくいため ズッキーニのトマトいため ポイルブロッコリー パイン	豚肉 ベーコン	玉ねぎ・ナス ズッキーニ ブロッコリー トマト・パイン	米・サラダ油	しょうゆ みりん・砂糖 梅びしお こしょう コンソメ・塩	371 13.1 1.2
22 (金)	ごはん	えびマヨかつ パプリカのマリネ アスパラソテー りんご	エビ 豚肉	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン アスパラガス りんご	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	塩・こしょう 穀物酢 砂糖・ソース	428 9.1 1.3
25 (月)	ごはん	なつやさいカレー イカフライ みずなとツナのサラダ プリン	豚肉 ツナ イカ 卵・牛乳	ズッキーニ ナス・かぼちゃ 玉ねぎ・にんじん 水菜・大根 きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	カレールー ドレッシング 砂糖	452 15.9 1.8
26 (火)	しょくいこごはん	ほいこーろー かぼちゃのもの ほうれんそうのおひたし みかん	豚肉	キャベツ・ピーマン 長ネギ・玉ねぎ かぼちゃ・にんじん ほうれん草 みかん	米・サラダ油 ごま・大麦・黒米 アマランサス もちあわ・もちきび 片栗粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖 みりん	406 14.3 1.7
27 (水)	ミニしょくパン	やさいコロッケ ナポリタン はなやさいサラダ あかウインナー チーズ	ウインナー チーズ	玉ねぎ・にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン	ミニ食パン サラダ油・小麦粉 パン粉・じゃがいも マヨネーズ	中濃ソース ケチャップ コンソメ 塩・こしょう	466 14.0 2.3
28 (木)	ごはん	とうふハンバーグ えびとやさいののもの チキンナゲット りんご	豆腐 豚肉 鶏肉 エビ	こねぎ・大根 にんじん・インゲン れんこん・りんご	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	しょうゆ 砂糖 塩・こしょう	406 14.4 1.9
29 (金)	ごはん	しろみフライ きんぴらごぼう きゅうりのあさづけ もも	タラ	ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ もも	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	中濃ソース しょうゆ みりん・砂糖 塩	395 10.5 1.5

