

2022年 8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

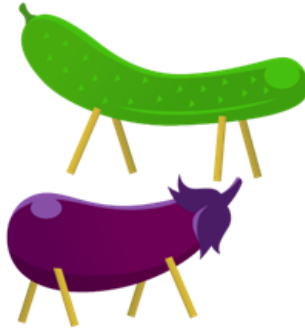
食育インストラクターとはNPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

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 (月)	ロールパン たわらおにぎり (たまご)	ミートオムレツ やきそば ベジタブルソテー もも	豚肉	にんじん・たまねぎ トマト・コーン グリーンピース もも	ロールパン・米 サラダ油・中華麺	ふりかけ ケチャップ コンソメ 塩・こしょう	373 11.8 1.9
2 (火)	しょくいこごはん	とりにくのはちみつしょうゆやき チンゲンさいとハムのいためもの なます スイートチーズかぼちゃ みかん	鶏肉 ハム チーズ	チンゲン菜・たまねぎ だいこん・にんじん かぼちゃ・みかん	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ゴマ もちあわ・もちきび	しょうゆ はちみつ 酢・鶏ガラ 塩・こしょう	417 15.4 1.0
3 (水)	ごはん	エビフライ ツナとやさいのトマトに えだまめとコーンのつまみあげ ミニゼリー	エビ ツナ さつま揚げ	キャベツ・にんじん ピーマン・トマト 枝豆・コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	ソース コンソメ 塩・こしょう	388 10.1 1.0
4 (木)	ごはん	つくねのてりやき ポイルインゲン はるさめサラダ あつやきたまご パイン	鶏肉 卵	いんげん・にんじん きゅうり・パイン	米・サラダ油 片栗粉・春雨	しょうゆ みりん ドレッシング 塩・砂糖	403 14.7 1.7
5 (金)	ごはん	ぶたにくのすきやきふうに オクラのうめあえ はなにんじん りんご	豚肉 豆腐	たまねぎ・しらたき オクラ・にんじん りんご	米・サラダ油	和風だし 砂糖・塩 しょうゆ 梅びしお	362 12.7 1.3
8 (月)	ごはん	なつやさいかレー ごぼうサラダ チキンナゲット みかん	豚肉 鶏肉	かぼちゃ・なす ズッキーニ たまねぎ・にんじん ごぼう みかん	米・サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	カレールー しょうゆ 塩・こしょう	514 17.6 1.7
9 (火)	ミニしょくパン	やさいかコロケ やきそば ほうれんそうソテー あかウインナー チーズ	ウインナー チーズ	たまねぎ・にんじん ほうれん草・しめじ	食パン・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも 中華麺	ソース 塩・こしょう	365 10.4 2.2
10 (水)	しょくいこごはん	ぎゅうにくのカレーふうみ ブロッコリーとカブのうましおサラダ いんげんのごまあえ じゃがいものツナいため もも	牛肉 昆布 ツナ	たまねぎ・カブ ブロッコリー インゲン・もも	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ゴマ もちあわ・もちきび じゃがいも	カレー粉 ケチャップ 砂糖・塩 しょうゆ こしょう	455 17.6 1.1
11 (木)		やまのひ					
12 (金)	なめしごはん	さわらのさいきょうやき とりささみサラダ おさつコロケ パイン	さわら 鶏肉	高菜・キャベツ にんじん・きゅうり さつまいも パイン	米・サラダ油 ゴマ	塩・味噌 みりん ドレッシング	416 16.5 1.1
15 (月)		おぼんやすみ					

☆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 (火)		おぼんやすみ					
17 (水)	クロワッサン たわらおにぎり (ゆかり)	にこみハンバーグ バジルスパゲッティー ブロッコリーソテー みかん	豚肉 鶏肉	しそ・マッシュルーム バジル・にんじん ブロッコリー・みかん	クロワッサン 米・サラダ油 スパゲッティー	ケチャップ 塩・こしょう デミグラスソース	367 11.0 1.4
18 (木)	しょくいこごはん	かぼちゃチーズクロック きゃべつのジャコいため かぶのうめあえ ほうれんそうのにびたし もも	チーズ シラス	かぼちゃ・キャベツ にんじん・カブ ほうれん草・しめじ もも	米・サラダ油 アマランサス・ゴマ油 大麦・黒米・ゴマ もちあわ・もちぎび 小麦粉・パン粉	ソース・みりん 梅びしお 和風だし しょうゆ 塩・こしょう	397 10.7 1.4
19 (金)	ごはん	チンジャオロース しょうろんぼう えだまめソテー りんご	牛肉 豚肉	ピーマン・たけのこ 枝豆・にんじん りんご	米・サラダ油 片栗粉・ゴマ油 小麦粉	オイスターソース 鶏ガラ・塩 こしょう	411 13.8 1.3
22 (月)	ごはん	サイコロステーキ スパゲティ カボチャサラダ ポイルブロッコリー パイ	牛肉	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・かぼちゃ きゅうり・パイ	米・サラダ油 スパゲッティー 小麦粉	マヨネーズ 鶏ガラ・塩 こしょう	400 13.0 1.0
23 (火)	ごはん	マーボーとうふ はるまき もやしのナムル あんにんどうふ	豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ・長ネギ グリーンピース キャベツ・にんじん もやし・小松菜	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	みそ・甜面醬 中華だし しょうゆ 砂糖・塩	400 12.9 1.3
24 (水)	ごはん	フライドチキン ラタトゥイユ チーズいりやきかまぼこ りんご	鶏肉 かまぼこ チーズ	なす・ズッキーニ たまねぎ・にんじん 黄ピーマン・トマト りんご	米・サラダ油 小麦粉	砂糖・塩 しょうゆ コンソメ	436 16.1 1.1
25 (木)	マスカルポーネロール たわらおにぎり (わかめ)	しろみフライ ナポリタン ひじきのサラダ チーズ	チーズ タラ ひじき わかめ	たまねぎ ほうれん草 コーン	マスカルポーネロール 米・サラダ油 スパゲッティー 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ソース ケチャップ 塩・こしょう コンソメ しょうゆ	370 11.7 1.9
26 (金)	しょくいこごはん	ホイコーロー にんじんとえのきのサラダ だいがくいも みかん	豚肉	キャベツ・ネギ ピーマン・たまねぎ えのき・にんじん 水菜・さつまいも みかん	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちぎび 片栗粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖 ドレッシング	411 12.5 1.1
29 (月)	やきそば	からあげ たこやき ポイルブロッコリー フライドポテト プリン	鶏肉 タコ 卵 牛乳	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし ブロッコリー	中華麺・サラダ油 小麦粉・片栗粉 じゃがいも	ソース 食塩 和風だし 砂糖	584 20.3 2.2
30 (火)	ふりかけごはん (おかか)	さけのみりんやき アスパラソテー タコウイナーいため もも	鮭 ウイナー	アスパラガス たまねぎ・にんじん もも	米・サラダ油	ふりかけ 塩・みりん しょうゆ こしょう	408 15.8 1.0
		ふたにくとなつやさいのあますいため ポテトサラダ	豚肉 さつま揚げ	たまねぎ・なす ズッキーニ	米・サラダ油 じゃがいも	しょうゆ 砂糖・お酢	376



パイ

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。