

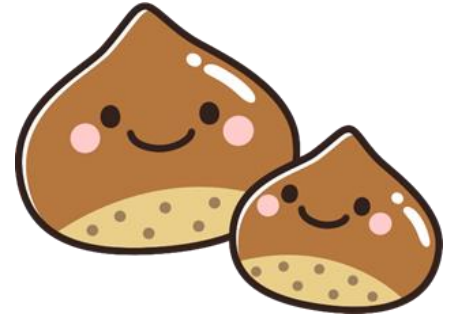
# 2022年 10月 ようちえんきゅうしょく

## 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)
3 (月)	しょくいこごはん	とりにくのばいにくいため ひじきのさっぱりに インゲンソテー  りんご	鶏肉 ひじき	たまねぎ・ニラ えのき・うめ にんじん ほうれん草・いんげん コーン・りんご	米・サラダ油 大麦・黒米・ごま もちきび・もちあわ アマランサス	みりん・みそ しょうゆ 砂糖・ボン酢 塩・こしょう	438 15.3 1.1
4 (火)	ごはん	ヒレカツ はなやさいサラダ あかウインナー  パイ	豚肉 ウインナー	ブロッコリー カリフラワー コーン・にんじん パイ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ソース 塩・こしょう	559 17.9 1.2
5 (水)	たきこみごはん	サバのみそに きりぼしだいこんのもの チキンナゲット  もも	サバ 鶏肉 油揚げ	たけのこ・にんじん 切干大根 いんげん・もも	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ みそ・砂糖 みりん	453 17.8 1.7
6 (木)	ごはん	ぶたにくのおやきにく ごぼうサラダ えだまめとコーンのつまみあげ  みかん	豚肉 さつま揚げ	たまねぎ・ピーマン ネギ・ごぼう にんじん・きゅうり 枝豆・コーン みかん	米・サラダ油 マヨネーズ	塩・こしょう 鶏ガラだし しょうゆ	414 12.8 1.2
7 (金)	ロールパン たわらおにぎり (たまご)	にこみハンバーグ ペペロンチーノ ポイルキャベツ  チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム	ロールパン 米・サラダ油 ふりかけ オリーブオイル	デミグラスソース ケチャップ 塩・こしょう	347 13.3 2.0
10 (月)		スポーツのひ					
11 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき さつまいもサラダ ほうれん草のソテー  ぶどうゼリー	豚肉	さつまいも たまねぎ・えだまめ ほうれん草・しめじ	米・サラダ油 マヨネーズ	砂糖 塩・こしょう	384 13.8 1.5
12 (水)	ごはん	キーマカレー じゃこサラダ やさいコロッケ  りんご	鶏肉 しらす	にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん りんご	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	カレールウ ドレッシング 塩・こしょう	427 12.1 1.4
13 (木)	クロワッサン たわらおにぎり (わかめ)	カレーコロッケ ナポリタン バンバンジーサラダ  パイ	わかめ 鶏肉	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり パイ	クロワッサン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも スパゲティ	カレー粉 ケチャップ ドレッシング 塩・こしょう	412 10.5 1.8
14 (金)	ごはん	てりやきつくね さといものにも ほうれん草のきのこあえ えだまめソテー もも	鶏肉	さといも・にんじん しめじ ほうれん草・えのき 枝豆・もも	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ みりん・砂糖 塩・こしょう 和風だし	406 14.9 2.0

☆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)
17 (月)	ごはん	チキンカツ きのこのなめたけふう アスパラソテー  チーズ	鶏肉 チーズ	アスパラ・にんじん えのき・しめじ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	塩・こしょう しょうゆ みりん	393 13.1 1.3
18 (火)	ごはん	ぎょうざフライ チンゲンさいとベーコンのソテー マカロニサラダ  あんにと豆腐	豚肉 ベーコン 牛乳	ニラ・キャベツ たまねぎ・チンゲン菜 にんじん・きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ マヨネーズ	塩・こしょう 鶏ガラだし	489 10.4 1.2
19 (水)	しょくいこごはん	とりにくのケチャップいため だいこんとエリンギのうまに だいがいも  オレンジ	鶏肉	たまねぎ・ピーマン だいこん・にんじん エリンギ・オレンジ さつまいも	米・サラダ油 大麦・黒米・ゴマ アマランサス もちぎび・もちあわ	ケチャップ しょうゆ 砂糖・塩 コンソメ みりん	442 14.3 1.1
20 (木)	ごはん	エビフライ グラタン ベジタブルソテー  りんご	エビ 牛乳	にんじん・コーン グリーンピース りんご	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ・じゃがいも	ソース 塩・こしょう コンソメ	398 10.8 1.1
21 (金)	ごはん	チンジャオロース ちくわのいそべあげ もやしのナムル  ミニたいやき	牛肉 ちくわ あおのり	ピーマン・たけのこ もやし・小松菜 にんじん・小豆	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	オイスターソース 鶏ガラだし 塩・こしょう 中華だし・砂糖 しょうゆ	474 13.8 1.5
24 (月)	ごはん	ぎゅうにくのあまからに だいこんサラダ にんじんさつま  みかん	牛肉 さつま揚げ	たまねぎ・ごぼう だいこん・水菜 にんじん・きゅうり みかん	米・サラダ油	砂糖・みりん しょうゆ ドレッシング	389 12.7 1.2
25 (火)	はいがパン たわらおにぎり (なめし)	からあげ チリコンカン  プリン	鶏肉 豚肉 大豆 卵・牛乳	高菜・たまねぎ 枝豆・にんじん トマト	胚芽パン 米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	ケチャップ しょうゆ ソース・砂糖 コンソメ 塩・こしょう	437 18.4 2.1
26 (水)	ごはん	てりやきチキン だいこんとかにかまのつやに ポイルブロッコリー  もも	鶏肉 カニカマ	だいこん・枝豆 ブロッコリー もも	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	351 13.2 1.2
27 (木)	しょくいこごはん	さけのソテーキノコソース カリフラワーのようふうに きゅうりとわかめのすのもの ながいもフライ パイ	鮭 わかめ のり	しめじ エリンギ カリフラワー・コーン にんじん・きゅうり ながいも・パイ	米・サラダ油 大麦・黒米・ゴマ もちぎび・もちあわ アマランサス 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 酢	416 15.4 1.3
28 (金)	ごはん	チキンカレー まめサラダ イカフライ  ミニゼリー	鶏肉 大豆 ハム イカ	たまねぎ・にんじん 枝豆・きゅうり コーン	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉・パン粉	カレールー 塩・こしょう 砂糖	525 18.4 1.7
31 (月)	チキンライス	ハンバーグ かぼちゃサラダ ほうれんそうソテー かまぼこ プチパンケーキ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	たまねぎ・にんじん グリーンピース カボチャ・きゅうり ほうれん草・しめじ	米・サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	ケチャップ 塩・こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース・砂糖	461 15.5 1.9

