

2022年 11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 (火)	ごはん	だいこんとぶたにくのあまからに ブロッコリーサラダ あかウインナー パイン	豚肉 ウインナー	だいこん・たまねぎ ブロッコリー コーン・にんじん パイン	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩・こしょう	453 15.1 1.1
2 (水)	ごはん	チキンカレー だいこんとかにかまのサラダ とうふナゲット みかん	鶏肉 豆腐 カニカマ	たまねぎ・にんじん だいこん みずな・みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・片栗粉	カレールウ ドレッシング 食塩	462 15.1 1.5
3 (木)		ぶんかのひ					
4 (金)	きのこのたきこみごはん	とりのおろしに きゅうりのもみづけ スイートチーズかぼちゃ りんご	鶏肉 チーズ	しいたけ・しめじ だいこん カボチャ・きゅうり キャベツ・にんじん りんご	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ みりん 砂糖・塩 和風だし	383 15.3 1.8
7 (月)	しょくいこごはん	ぶたにくのバーベキューソース チンゲンさいのちゅうかふうおひたし にんじんのマリネ パイン	豚肉	たまねぎ・しめじ チンゲン菜・にんじん 赤ピーマン・黄ピーマン パイン	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ゴマ もちきび・もちあわ 片栗粉	ソース・砂糖 ケチャップ 塩・こしょう 中華だし しょうゆ・酢	407 13.4 1.1
8 (火)	ごはん	さけのレモンオイルやき きりぼしだいこんのもの いんげんのごまあえ しゅうまい もも	鮭 油揚げ 豚肉	だいこん にんじん・インゲン ネギ・もも	米・サラダ油 ごま・小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖	456 16.5 1.5
9 (水)	ごはん	ひれかつ スパゲッティ コーンとキャベツのサラダ チーズかまぼこ ミニゼリー	豚肉 かまぼこ チーズ	キャベツ・にんじん きゅうり・コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	鶏ガラだし 塩・こしょう ドレッシング	473 17.2 1.2
10 (木)	ロールパン たわらおにぎり(わかめ)	ハンバーグ ナポリタン ほうれんそうソテー りんご	豚肉 鶏肉 わかめ	マッシュルーム たまねぎ・しめじ ほうれん草 にんじん・りんご	ロールパン 米・サラダ油 スパゲッティ	デミグラスソース ケチャップ ソース・コンソメ 塩・こしょう	337 11.1 1.9
11 (金)	ごはん	マーボーとうふ もやしのナムル ちくわのいそべあげ みかん	豆腐 豚肉 竹輪	たまねぎ・ねぎ もやし・小松菜 にんじん・あおのり みかん	米・サラダ油 小麦粉 片栗粉	みそ・しょうゆ 中華だし 甜面醬 砂糖・塩 こしょう	415 14.6 1.7
14 (月)	ふりかけごはん	ツナマヨフライ アスパラソテー ひじきのごもくに あつやきたまご もも	ツナ ひじき 油揚げ 卵	アスパラ・にんじん もも	米・サラダ油 パン粉・小麦粉 マヨネーズ	ふりかけ 塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	456 11.4 1.9
15 (火)	しょくいこごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのオイスター こんさいとあぶらあげのもの ほうれんそうのナムル だいがくいも	牛肉 油揚げ	ブロッコリー たまねぎ・ごぼう れんこん・にんじん ほうれん草 もやし・さつまいも	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	オイスターソース しょうゆ みりん・砂糖 和風だし 鶏ガラだし	484 16.6 1.2

☆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 (水)	はいがパン たわらおにぎり (ゆかり)	しろみフライ ポークビーンズ ポイルブロッコリー パイン	タラ 豚肉 大豆	たまねぎ・にんじん トマト・パイン ブロッコリー	胚芽パン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ゆかり ソース ケチャップ コンソメ 塩・こしょう	386 15.7 1.6
17 (木)	ごはん	チキンステーキ はくさいのスープに ベジタブルソテー みかん	鶏肉 ベーコン	白菜・にんじん グリーンピース コーン・みかん パセリ	米・サラダ油	塩・こしょう シチュールウ コンソメ	403 12.4 1.5
18 (金)	ごはん	すぶた こまつなのボンすあえ ミニはるまき ミニたいやき	豚肉	たけのこ・にんじん たまねぎ・しいたけ ピーマン・小松菜 だいこん・小豆	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉	しょうゆ 酒・酢 ケチャップ ボン酢 砂糖・食塩	459 14.3 1.1
21 (月)	しょくいこごはん	メンチカツ しゅんのやさいのつやに だいこんのうめあえ りんご	豚肉	かぶ・レンコン にんじん・だいこん いんげん・りんご うめ	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 片栗粉・小麦粉・パン粉	ソース 和風だし 砂糖 しょうゆ	414 10.1 1.3
22 (火)	クロワッサン たわらおにぎり (なめし)	オムレツ ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ プリン	卵 牛肉 豚肉 牛乳	たまねぎ・にんじん きゅうり・ごぼう たかな。トマト	クロワッサン 米・サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ オリーブオイル	コンソメ 塩・こしょう 砂糖 しょうゆ	406 13.4 1.9
23 (水)		きんろうかんしゃのひ					
24 (木)	わかめごはん	サバのたつたあげ みずなのサラダ きんぴられんこん たこさんウインナー もも	サバ ウインナー わかめ	みずな・だいこん コーン・レンコン にんじん・もも	米・サラダ油 片栗粉	ドレッシング しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	483 15.0 1.5
25 (金)	ごはん	てりやきチーズつくね わふうスパゲティ わかめのあえもの はなにんじん みかん	鶏肉 チーズ わかめ	きゅうり・たまねぎ にんじん・みかん	米・サラダ油 スパゲッティ 片栗粉	しょうゆ みりん・砂糖 塩・こしょう 酢	402 11.8 2.0
28 (月)	ミニしょくパン	クリームシチュー ほうれんそうとベーコンのソテー ミニかぼちゃコロッケ ミニゼリー	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ・にんじん ブロッコリー ほうれん草・しめじ カボチャ	食パン・植物油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	塩・こしょう シチュールウ コンソメ 砂糖	373 13.7 1.6
29 (火)	ごはん	からあげ きりこんぶのもの ポイルブロッコリー りんご	鶏肉 昆布 油揚げ	ブロッコリー にんじん・えだまめ りんご	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	しょうゆ 砂糖・塩	394 13.5 2.0
30 (水)	ごはん	しょうがやき コールスローサラダ このはしんじょう プチシュークリーム	豚肉 ハム 豆腐・たら ひじき 生クリーム	キャベツ・にんじん きゅうり・たまねぎ ほうれん草 レンコン	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ みりん・砂糖 塩・こしょう ドレッシング	450 17.5 1.8

