

2022年 12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 (木) | ごはん | にくやさしいため さといものにも ミニはるまき だいがくいも | 豚肉 | たまねぎ・キャベツ ピーマン・さといも さつまいも・にんじん | 米・サラダ油 小麦粉 | 塩・こしょう 鶏ガラだし しょうゆ 砂糖・みりん | 427 10.8 1.0 |
| 2 (金) | ふりかけごはん (たまご) | さけのしおやき きんぴらごぼう ほうれんそうのおひたし チーズかまぼこ パイナップル | 鮭 かまぼこ チーズ かつお節 | ごぼう・にんじん ほうれん草 パイナップル | 米・サラダ油 | ふりかけ 塩・みりん しょうゆ 砂糖 和風だし | |
| 5 (月) | ごはん | しろみフライ こまつなとウインナーのソテー みずなのサラダ はなにんじん りんご | タラ ウインナー | 小松菜・たまねぎ 水菜・だいこん にんじん りんご | 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 | ソース しょうゆ 塩・こしょう ドレッシング 砂糖 | |
| 6 (火) | しょくいこごはん | やわらかポークソテー だいこんのつやに わふうスパゲティ にまめ みかん | 豚肉 | たまねぎ・だいこん にんじん・うずら豆 みかん | 米・サラダ油 アマランサス ごま・大麦・黒米 もちきび・もちあわ スパゲッティ・片栗粉 | 塩・こしょう 和風だし 砂糖 しょうゆ | |
| 7 (水) | ロールパン たわらおにぎり (わかめ) | クリームコロッケ ラタトゥイユ ポイルブロッコリー チーズ | わかめ 鶏肉 牛乳 チーズ | なす・たまねぎ ズッキーニ トマト ブロッコリー | ロールパン・※ サラダ油・小麦粉 じゃがいも・パン粉 | 塩・ソース 砂糖・しょうゆ コンソメ | |
| 8 (木) | ごはん | チンジャオロース チンゲン菜のかにかまあなかけ コーンとえだまめのソテー パイナップル | 豚肉 カニカマ | ピーマン・たけのこ チンゲン菜・コーン えだまめ・パイナップル | 米・サラダ油 片栗粉 | オイスターソース 鶏ガラだし 塩・こしょう しょうゆ 砂糖・中華だし | |
| 9 (金) | なめしごはん | アジのなんぼんづけ レンコンとちくわのサラダ ミートボール もも | アジ ちくわ 豚肉 | たまねぎ・ピーマン にんじん・れんこん コーン 高菜・もも | 米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ | 塩・こしょう しょうゆ 砂糖・酢 ケチャップ コンソメ | |
| 12 (月) | ごはん | はんぺんチーズフライ ペペロンチーノ わふうサラダ タコウインナー みかん | はんぺん チーズ ウインナー | だいこん・にんじん 水菜 みかん | 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲッティ | 塩・こしょう ドレッシング 砂糖 | |
| 13 (火) | ごはん | まーぼーどうふ もやしのナムル チキンナゲット ミニアメリカンドック | 豆腐 豚肉 鶏肉 ウインナー | たまねぎ・ねぎ もやし・小松菜 にんじん | 米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 | みそ・砂糖 しょうゆ 中華だし 甜面醬・塩 | |
| 14 (水) | しょくいこごはん | ぎゅうにくとブロッコリーのいためもの ほうれんそうのごまあえ さつまいものあまに パイナップル | 牛肉 | ブロッコリー たまねぎ・にんじん ほうれん草 さつまいも・パイナップル | 米・サラダ油 アマランサス ゴマ・黒米・大麦 もちきび・もちあわ | 砂糖 しょうゆ オイスターソース | |
| 15 (木) | ごはん | とりのたつたあげ ひじきのいために とまとさつまちゃん あんにとどうふ | 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 牛乳 | にんじん えだまめ | 米・サラダ油 片栗粉 | 塩・こしょう しょうゆ 和風だし 砂糖・みりん | |

☆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 (金) | ごはん | エビチリかぜいため ちゅうかはるさめサラダ ちくわのいそべあげ ミニたいやき | エビ ハム ちくわ | ねぎ・にんじん きゅうり・小豆 あおのり | 米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 | 塩・ケチャップ しょうゆ ドレッシング 砂糖 | |
| 19 (月) | しょくいこごはん しょくいこのひ | うましおダレチキン こうやどうふのもの レンコンきんぴら だいこんのさっぱりつけ プリン | 鶏肉 高野豆腐 牛乳 | しいたけ・いんげん れんこん・だいこん ねぎ・にんじん | 米・サラダ油 アマランサス 黒米・大麦・ごま もちきび・もちあわ 片栗粉 | 鶏ガラだし 塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 和風だし・酢 | |
| 20 (火) | ごはん | チキンカレー マカロニサラダ イカフライ もも | 鶏肉 イカ | たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり もも | 米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉・パン粉 | カレールウ 塩・こしょう 砂糖 | |
| 21 (水) | チキンライス クリスマスメニュー | ハンバーグ ナポリタン ほうれんそうとコーンのソテー フライドポテト カップケーキ | 鶏肉 豚肉 | たまねぎ・にんじん グリーンピース ほうれん草・コーン マッシュルーム | 米・サラダ油 スパゲッティ・米粉 | ケチャップ 塩・こしょう ソース・砂糖 コンソメ | |
| 22 (木) | ごはん とうじメニュー | ぶたのしょうがやき こんにゃくいため かぼちゃのいとこに うんしゅうみかん | 豚肉 かつお節 | たまねぎ・キャベツ こんにゃく・カボチャ 小豆・みかん | 米・サラダ油 | しょうゆ みりん・砂糖 塩 | |
| 23 (金) | たきこみごはん | おでん ツナとキャベツのサラダ ポイルブロッコリー りんご | 油揚げ ちくわ ツナ | にんじん・だいこん こんにゃく キャベツ・きゅうり コーン・りんご ブロッコリー | 米・サラダ油 マヨネーズ | 砂糖・塩 和風だし しょうゆ みりん | |
| 26 (月) | ごはん | ヒレカツ コールスローサラダ ごもくきんちゃく もも | 豚肉 油揚げ 大豆 | キャベツ・にんじん きゅうり・コーン いんげん・えだまめ しいたけ・かんぴょう もも | 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 | ソース・砂糖 ドレッシング 塩・こしょう しょうゆ 和風だし | |
| 27 (火) | やきうどん | コーンコロケ インゲンソテー しゅうまい ミニゼリー | 豚肉 | 玉ねぎ コーン・いんげん にんじん | うどん・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも | 和風だし しょうゆ みりん・砂糖 塩・こしょう | |
| 28 (水) | ごはん | からあげ ブロッコリーサラダ たまごロールのいそべまき みかん | 鶏肉 卵 のり | ブロッコリー にんじん みかん | 米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ | 塩・こしょう しょうゆ | |
| 29 (木) | | ねんまつきゅうじつ | | | | | |
| 30 (金) | | ねんまつきゅうじつ | | | | | |

