

2023年 2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 (水)	ごはん	とりにくのチーズなんぶやき チンゲンさいのおひたし ちくわのいそべあげ りんご	鶏肉 チーズ 竹輪	チンゲン菜・もやし にんじん・あおのり りんご	米・植物油脂 小麦粉・ごま	塩・こしょう しょうゆ みりん	408 15.1 1.8
2 (木)	ごはん	エビフライ ポイルブロッコリー ひじきとほうれんそうのサラダ タコウインナー もも	エビ ひじき ウインナー	ブロッコリー ほうれん草 コーン・もも	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ソース しょうゆ 塩・こしょう	470 12.8 1.6
3 (金)	コーンごはん せつぶん	いわしハンバーグ だいずとこんにゃくのにも こまつなとツナのいために かまぼこ オレンジ	いわし 大豆 かまぼこ かつお節 ツナ	コーン・たまねぎ 小松菜・にんじん こんにゃく オレンジ	米・植物油脂 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ みりん	392 20.4 1.9
6 (月)	クロワッサン たわらおにぎり (なめし)	ひとくちササミフライ ナポリタン ブロッコリーサラダ ポテトフライ みかん	鶏肉	たまねぎ・キャベツ コーン・にんじん ブロッコリー みかん	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティー じゃがいも・マヨネーズ	塩・こしょう ふりかけ コンソメ ケチャップ	485 18.7 1.6
7 (火)	ごはん	ぶたにくのみそやき だいこんとかにかまのつやに えだまめとコーンのソテー パイ	豚肉 かまぼこ	だいこん・にんじん 枝豆・コーン たまねぎ・パイ	米・植物油脂 片栗粉	みそ みりん しょうゆ 塩・こしょう	394 16.2 1.5
8 (水)	ごはん	チキンカレー うずらくしフライ わふうサラダ プリン	鶏肉 卵	たまねぎ・にんじん だいこん・コーン みすな	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉・パン粉	カレーウ ドレッシング 砂糖	499 17.5 1.4
9 (木)	ごはん	さけのしおやき きんぴらごぼう インゲンソテー しゅうまい りんご	鮭 豚肉	ごぼう・にんじん インゲン・コーン たまねぎ・りんご	米・植物油脂 小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	457 16.7 1.2
10 (金)	しょくいこごはん	てりやきつくね こまつなとちくわのにびたし だいこんのしおもみづけ レンコンいため チーズ	鶏肉 竹輪	小松菜・だいこん 白菜・きゅうり れんこん・にんじん	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちきび 片栗粉	しょうゆ みりん・砂糖 和風だし 塩	442 15.7 1.9
13 (月)	ごはん	チンジャオロース こまつなサラダ ミニはるまき だいがくいも	豚肉	ピーマン・たけのこ 小松菜・キャベツ きゅうり・コーン さつまいも	米・サラダ油 ゴマ油 片栗粉・小麦粉	オイスターソース 鶏ガラだし 塩・こしょう しょうゆ 砂糖	471 11.1 1.3
14 (火)	カレーピラフ バレンタイン	ハートコロケ ポイルブロッコリー チリコンカン チキンナゲット シュークリーム	鶏肉 大豆 生クリーム	たまねぎ・にんじん グリーンピース コーン・トマト ブロッコリー	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ 塩・砂糖	456 12.8 1.4
15 (水)	ごはん	ゆーりんちー もやしとわかめのナムル たまごやき みかん	鶏肉 わかめ 卵	ネギ・もやし にんじん・みかん	米・サラダ油 片栗粉・ごま ゴマ油	しょうゆ 酢・砂糖 中華だし 塩	401 14.0 1.5

☆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 (木)	ごはん	にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー ポテトサラダ ベジタブルソテー もも	豚肉 鶏肉	たまねぎ・コーン マッシュルーム ほうれん草・もも きゅうり・にんじん グリーンピース	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ソース・砂糖 塩・こしょう	446 11.3 1.3
17 (金)	ロールパン たわらおにぎり (たまごふりかけ)	かぼちゃのシチュー コールスローサラダ ミートボール パイ	鶏肉 豚肉 牛乳	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・コーン パイ	ロールパン 米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	ふりかけ シチュールーウ コンソメ ケチャップ ドレッシング	381 12.6 1.9
20 (月)	しょくいこごはん	アジのなんばんづけ きんぴらごぼう なのはなのおひたし りんご	アジ	たまねぎ・ピーマン ごぼう・にんじん 菜の花・りんご	米・サラダ油 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちあわ・もちきび 片栗粉	酢・しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	499 17.6 1.5
21 (火)	ごはん	バーベキューチキン きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ はなやさいサラダ みかん	鶏肉 昆布	キャベツ・きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン・にんじん みかん	米・サラダ油 マヨネーズ ゴマ油	塩・こしょう ケチャップ ソース	372 12.1 1.3
22 (水)	はいがパン たわらおにぎり (わかめ)	ねこめメンチカツ 焼きそば ほうれんそうソテー チーズ	豚肉 チーズ わかめ	たまねぎ・にんじん ほうれん草 しめじ	胚芽パン 米・サラダ油 中華麺	ソース 塩・こしょう	343 10.3 2.0
23 (木)		てんのうたんじょうび					
24 (金)	ごはん	にくやさいため マカロニサラダ にんじんさつまちゃん ミニゼリー	豚肉 さつま揚げ	たまねぎ・キャベツ ピーマン・にんじん きゅうり	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	塩・こしょう 鶏ガラだし	383 13.3 1.1
27 (月)	ごはん	とりのたつたあげ だいこんのしらすあえ ほうれんそうのわふうサラダ パイ	鶏肉 シラス	だいこん・きゅうり ほうれん草 コーン・にんじん パイ	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	塩・こしょう しょうゆ 鶏ガラだし 和風だし ドレッシング	399 14.5 1.3
28 (火)	ごはん	ポークカレー ミニコーンコロッケ むしどりのちゅうかサラダ りんご	豚肉 鶏肉	たまねぎ・にんじん コーン・りんご チンゲン菜	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	カレールーウ ドレッシング 砂糖	472 16.7 1.6

