

2023年 3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

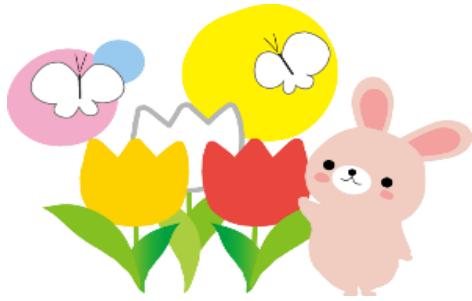
食育インストラクターとは NPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

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)	クロワッサン たわらおにぎり	しろみフライ やきそば ブロッコリーサラダ ミニゼリー	タラ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン	クロワッサン 中華麺・米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ふりかけ ソース 砂糖 塩・こしょう	422 11.2 1.9
2 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ピーマンのおかかあえ にんじんさつまちゃん みかん	豚肉 かつお節 さつま揚げ	たまねぎ・にんじん ピーマン・みかん	米・植物油脂	しょうゆ みりん 塩	321 14.0 1.5
3 (金)	ちらしずし	エビフライ なのはなとたけのこのソテー マカロニサラダ はなにんじん ひなあられ?	卵 エビ	しいたけ・れんこん いんげん・菜の花 たけのこ・にんじん きゅうり・たまねぎ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティー マヨネーズ	しょうゆ 酢・みりん ソース 塩・こしょう	491 12.2 1.5
6 (月)	ロールパン たわらおにぎり	エビマヨかつ キャベツソテー ジャーマンポテト パイ	エビ ウインナー わかめ	キャベツ・にんじん たまねぎ・コーン パイ	ロールパン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マヨネーズ じゃがいも	ソース コンソメ 塩・こしょう	380 9.3 1.9
7 (火)	ごはん	チキンステーキ レンコンサラダ えだまめとコーンのつまみあげ りんご	鶏肉 さつま揚げ	れんこん・にんじん きゅうり・枝豆 コーン・りんご	米・植物油脂 マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ	404 11.7 1.4
8 (水)	ごはん	ハンバーグ インゲンソテー ポテトサラダ キャロットラペ ブチパンケーキ	豚肉	たまねぎ・インゲン マッシュルーム コーン・きゅうり にんじん	米・植物油脂 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ソース 塩・こしょう 砂糖	491 13.3 1.3
9 (木)	ごはん	さけのバタボンやき こまつなとえのきのソテー かぼちゃサラダ チキンナゲット もも	鮭 鶏肉	小松菜・えのき かぼちゃ・にんじん きゅうり・たまねぎ もも	米・植物油脂 バター・小麦粉 マヨネーズ	ボン酢 塩・こしょう	464 15.4 1.3
10 (金)	しょくいこごはん	はるキャベツのホイコーロー あげしゅうまい ひじきとほうれんそうのサラダ みかん	豚肉 ひじき	キャベツ・たまねぎ ネギ・ピーマン ほうれん草 コーン・みかん	米・植物油脂 アマランサス・片栗粉 ごま・大麦・黒米 もちあわ・もちぎび マヨネーズ・小麦粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖	454 14.5 1.5
13 (月)	ごはん	チキンカレー ツナサラダ ミニイカフライ プリン	鶏肉 ツナ イカ 卵・牛乳	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり コーン	米・植物油脂 じゃがいも カレールウ マヨネーズ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖	513 15.4 1.4
14 (火)	ごはん	メンチカツ いんげんのごまあえ コーンソテー パイ	豚肉	たまねぎ・にんじん いんげん・コーン パイ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ごま	塩・こしょう ソース 砂糖 しょうゆ	402 10.2 0.9
15 (水)	ごはん	すぶた チンゲンさいとこのこのあえもの ミニはるまき もも	豚肉	たまねぎ・にんじん しいたけ・ピーマン チンゲン菜・えのき エリンギ・キャベツ もも	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	しょうゆ ケチャップ 砂糖 酢	417 13.3 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 (木)	ごはん	チーズつくねのてりやき ピーマンいため なのはなのマヨあえ にまめ りんご	鶏肉 チーズ	たまねぎ・たけのこ にんじん・ピーマン 菜の花・えのき うずら豆・りんご	米・植物油脂 ピーマン マヨネーズ 片栗粉	しょうゆ みりん 砂糖・酒 中華だし	490 14.5 1.9
17 (金)	はいがパン たわらおにぎり	ささみカツ ナポリタン ほうれんそうのソテー チーズ	鶏肉 チーズ	たまねぎ・コーン にんじん・しめじ ほうれん草	胚芽パン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティー	塩・こしょう ソース ケチャップ	320 18.2 1.8
20 (月)	しょくいこごはん	アジのたつたあげオーロラソース だいごんのそぼろに こまつなのひたし いちご	アジ 鶏肉	だいごん・にんじん たまねぎ・小松菜 シタケ・イチゴ	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・マヨネーズ	ケチャップ 塩・こしょう しょうゆ 砂糖・みりん 和風だし	411 18.2 1.6
21 (火)		しゅんぶんのひ					
22 (水)	ごはん	とんかつ やさいのトマトに インゲンソテー あんにとんかつ	豚肉 牛乳	キャベツ・たまねぎ にんじん・いんげん コーン・トマト	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃがいも	ソース コンソメ 塩・こしょう	480 14.8 0.8
23 (木)	ごはん	まーぼーどうら はるさめサラダ ちくわのいそべあげ だいがくいも	豆腐 鶏肉 竹輪	たまねぎ・ネギ グリーンピース にんじん・きゅうり もやし・あおのり さつまいも	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	みそ しょうゆ 中華だし ドレッシング 砂糖	477 15.4 1.8
24 (金)	ごはん	てりやきチキン わかめともやしのナムル キャベツのあさづけ パイン	鶏肉 わかめ	もやし・小松菜 にんじん・キャベツ パイン	米・植物油脂 片栗粉・ごま	しょうゆ みりん・砂糖 塩 和風だし	344 11.6 1.2
27 (月)	ごはん	キーマカレー イタリアンサラダ はんぺんチーズフライ もも	鶏肉 はんぺん チーズ	たまねぎ・コーン にんじん・キャベツ きゅうり・もも	米・植物油脂 じゃがいも カレールウ 小麦粉・パン粉	ドレッシング 酢 塩・こしょう	463 15.1 1.7
28 (火)	わかめごはん	からあげ コールスローサラダ ポイルブロッコリー りんご	鶏肉 わかめ	キャベツ・にんじん きゅうり・コーン ブロッコリー りんご	米・植物油脂 片栗粉・小麦粉	塩・こしょう ドレッシング しょうゆ	416 14.7 1.9
29 (水)	ごはん	やきにく かにかまサラダ きりぼしだいごんののもの みかん	豚肉 油揚げ かにかま	たまねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり だいごん・れんこん にんじん・みかん	米・植物油脂	焼肉のタレ ドレッシング しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	410 13.7 1.7
30 (木)	ミニしょくパン	はんぺんチーズフライ わふうスパゲティ チリコンカン たまごロールのいそべまき パイン	はんぺん チーズ 鶏肉 卵・大豆	たまねぎ・枝豆 にんじん・トマト のり・パイン	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティー	和風だし しょうゆ ケチャップ ソース・砂糖 塩・こしょう	358 15.9 2.1
31 (金)	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうとベーコンのソテー はなにんじん ミニゼリー	豚肉 ベーコン	だいごん・たまねぎ ほうれん草 にんじん	米・植物油脂 片栗粉	和風だし しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 ポン酢	360 11.0 1.7

