

2023年 6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	ゆーりんちー だいこんサラダ コーンソテー  りんご	鶏肉	たまねぎ・ピーマン にんじん・だいこん みずな・きゅうり コーン・りんご	米・植物油脂 片栗粉	酢・砂糖 しょうゆ ドレッシング 塩・こしょう	424 13.8 1.8
2 (金)	なめしごはん	おろしハンバーグ マカロニサラダ はなにんじん  みかん	豚肉 鶏肉	高菜・だいこん たまねぎ・にんじん きゅうり・みかん	米・植物油脂 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	砂糖・塩 ボン酢 こしょう	403 10.3 1.8
5 (月)	ごはん	ぶたにくのやさしいため ひじきのにも さつまいものあまに  もも	豚肉 ひじき 油揚げ	ピーマン・たまねぎ キャベツ・にんじん さつまいも もも	米・植物油脂	塩・こしょう 鶏ガラだし しょうゆ みりん・砂糖	415 11.0 1.4
6 (火)	ごはん	キーマカレー キャベツときゅうりにかにかまサラダ ひとくちササミフライ  ミニゼリー	鶏肉 かにかま	たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ コーン	米・植物油脂 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 砂糖	427 17.8 1.5
7 (水)	ロールパン たわらおにぎり (たまご)	デミグラスハンバーグ いちぐちほうれんそうソテー  チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ・しめじ マッシュルーム ほうれん草 にんじん	ロールパン 米・植物油脂	ふりかけ デミグラスソース ケチャップ ソース・砂糖 塩コショウ	333 12.7 1.8
8 (木)	ごはん	おやこに あおじそサラダ とまとさつまちゃん  パイン	鶏肉 卵 さつま揚げ	たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり 小松菜・パイン	米・植物油脂	だししょうゆ ドレッシング 砂糖	373 14.3 1.2
9 (金)	しょくいこごはん	さけのパンこやき こやきタコさんウインナー きんぴらごぼう キャベツのしおこんぶあえ りんご	鮭 ウインナー 昆布	ごぼう・にんじん キャベツ・れんこん パセリ・りんご	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちぎび・もちあわ パン粉	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	487 17.6 1.5
12 (月)	ごはん	アジのなんばんづけ まめサラダ タコさんウインナー  あんにとどうふ	アジ 大豆 ウインナー 牛乳	たまねぎ・ピーマン 枝豆・にんじん きゅうり・コーン	米・植物油脂 マヨネーズ	しょうゆ みりん 和風だし 塩・こしょう 酢・砂糖	533 20.1 1.5
13 (火)	ごはん	ホイコーロー かにたまボール ほうれんそうのごまあえ  みかん	豚肉 卵 カニ	キャベツ・ピーマン ネギ・たまねぎ グリーンピース ほうれん草・にんじん みかん	米・植物油脂 片栗粉・ごま	甜面醬 しょうゆ 砂糖・酢 塩・中華だし	404 15.5 1.7
14 (水)	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ チキンナゲット  もも	豚肉 鶏肉	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン きゅうり・もも	米・植物油脂 じゃがいも 片栗粉・小麦粉	カレールウ ドレッシング 塩・こしょう 砂糖	452 14.2 1.9
15 (木)	クロワッサン たわらおにぎり (なめし)	とりのたつたあげ ふっくらオムレツ ツナマヨサラダ  プチパンケーキ	鶏肉 卵 ツナ	高菜・キャベツ きゅうり・コーン にんじん	クロワッサン 米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	しょうゆ 塩・砂糖 鶏ガラだし	478 16.2 1.9

☆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)	ナポリタン	てりやきチキン ベジタブルソテー アメリカンドック  りんご	鶏肉 ウインナー	たまねぎ・にんじん グリーンピース コーン・りんご	スパゲッティー 小麦粉・片栗粉	ケチャップ 塩・こしょう コンソメ しょうゆ みりん・砂糖	479 17.1 1.5
19 (月)	しょくいこごはん	ぶたにくのあまからやき だいこんとかにかまのつやに だいこんとかにかまのつやしゅプロッコリーサラダ  パイ	豚肉 かにかま	たまねぎ・だいこん 枝豆・ブロッコリー カリフラワー・コーン にんじん・パイ	米・植物油脂 アマランサス 大麦・黒米・ごま もちぎび・もちあわ 片栗粉・マヨネーズ	しょうゆ みりん・砂糖 和風だし 塩・こしょう	444 16.0 1.4
20 (火)	ソフトカンパーニュ たわらおにぎり (わかめ)	しろみフライ ブロッコリーのスープに  もも	タラ わかめ	ブロッコリー キャベツ・コーン にんじん・もも	ソフトカンパーニュ 米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ソース コンソメ 塩・こしょう 砂糖	333 11.6 1.6
21 (水)	とりそぼろごはん	エビフライ ラタトゥイユ  プリン	鶏肉 エビ 卵 牛乳	ナス・ズッキーニ たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	鶏ガラだし 和風だし しょうゆ みりん・砂糖 コンソメ	401 12.8 1.4
22 (木)	ごはん	マーボーとうふ ちゅうかはるさめサラダ ミニはるまき  ミニたいやき	豆腐 豚肉	たまねぎ・ネギ グリーンピース にんじん・きゅうり キャベツ・小豆	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉	みそ・砂糖 中華だし 甜面醬 ドレッシング しょうゆ	445 13.0 1.3
23 (金)	わかめごはん	さけのキノコソース しゃけのとりささみサラダ スマイルポテト  みかん	鮭 わかめ 鶏肉	しめじ・まいたけ エリンギ・キャベツ にんじん・きゅうり みかん	米・植物油脂 じゃがいも	塩・砂糖 しょうゆ ドレッシング	398 15.5 1.1
26 (月)	ごはん	チキンカレー こまつなのわふうサラダ  ミニイカフライ りんご	鶏肉 イカ	たまねぎ・にんじん 小松菜・キャベツ きゅうり・コーン りんご	米・植物油脂 じゃがいも ゴマ油 小麦粉・パン粉	カレールー 酢・しょうゆ 砂糖	484 14.6 1.7
27 (火)	ごはん	ぶたにくとごぼうのしぐれに もやしのナムル えだまめとコーンのつまみあげ  パイ	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・たまねぎ もやし・小松菜 にんじん・枝豆 コーン・パイ	米・植物油脂 ゴマ・ゴマ油	しょうゆ 砂糖・みりん 中華だし 塩	363 13.3 1.3
28 (水)	やきそば	からあげ あつやきたまご にくじゃが えだまめソテー プチパンケーキ	鶏肉 豚肉 卵	キャベツ・コーン たまねぎ・にんじん グリーンピース 枝豆	中華麺・植物油脂 片栗粉・小麦粉	ソース しょうゆ 砂糖・塩 和風だし	473 17.4 1.9
29 (木)	ロールパン たわらおにぎり (ごま)	わふうハンバーグ ほうれんそうのしらすあえ  チーズ	豚肉 鶏肉 シラス チーズ	だいこん・しめじ たまねぎ・にんじん ほうれん草	ロールパン 米・植物油脂 ごま・片栗粉	しょうゆ 塩・砂糖 和風だし	314 13.4 1.8
30 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき オクラのおひたし ごもくしんじょう  ミニゼリー	豚肉 豆腐 タラ ひじき	たまねぎ・にんじん レンコン・オクラ ほうれん草	米・植物油脂	しょうゆ みりん・砂糖 和風だし	338 14.4 1.3

