

2023年 7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)
3 (月)	ごはん	ちゅうかどんふうあんかけ ひじきとほうれんそうのサラダ シュウマイ だいがくいも	豚肉 イカ ひじき しゅうまい	たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんじん さやえんどう ほうれん草・コーン さつまいも	米・サラダ油 片栗粉・ゴマ マヨネーズ 小麦粉	中華だし 砂糖・塩 しょうゆ	508 14.0 1.4
4 (火)	ごはん	さけのしおやき にくだんご チンゲンサイのカニふうみあんかけ さつまいものあまに もも	鮭 豚肉 かにかま	チンゲン菜・コーン たまねぎ・にんじん さつまいも もも	米・サラダ油 片栗粉	塩・酢 しょうゆ 鶏ガラだし 砂糖 中華だし	446 16.3 1.5
5 (水)	クロワッサン たわらおにぎり (なめし)	デミグラスハンバーグ キャベツのようふうに りんご	豚肉 鶏肉	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム にんじん・コーン 高菜・りんご	クロワッサン 米・サラダ油	デミグラスソース ケチャップ ソース 砂糖 コンソメ	347 9.9 1.3
6 (木)	しょくいこごはん	ホイコーロー かぼちゃのもの ほうれんそうのおひたし みかん	豚肉	キャベツ・ピーマン ねぎ・たまねぎ カボチャ・インゲン ほうれん草・コーン もやし・みかん	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	甜面醬 しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし	402 14.9 1.6
7 (金)	そぼろごはん たなばたメニュー	ほしがたコロケ ナポリタン オクラのおひたし ほしがたしんじょう あんにとろろ	鶏肉 豆腐 タラ 牛乳 ひじき	たまねぎ・オクラ にんじん・れんこん ほうれん草	米・サラダ油 じゃがいも 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 塩・砂糖 コンソメ	390 11.4 1.5
10 (月)	ロールパン たわらおにぎり (ごま)	クリームコロケ ウインナーのケチャップいため ポイルキャベツ ミニゼリー	生クリーム ウインナー	コーン・たまねぎ キャベツ・にんじん	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま	塩・こしょう ケチャップ 砂糖	353 9.6 1.7
11 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃサラダ きゅうりのあさづけ パイン	豚肉	たまねぎ・カボチャ にんじん・きゅうり ブロッコリー パイン	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 砂糖 塩・こしょう	355 13.0 1.5
12 (水)	ごはん	アジのなんばんづけ まめサラダ スマイルポテト もも	アジ 大豆	たまねぎ・ピーマン 枝豆・にんじん きゅうり・コーン もも	米・サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	酢・しょうゆ みりん 塩・こしょう 砂糖	537 17.6 1.0
13 (木)	ごはん	チキンカレー ポテトサラダ チキンナゲット りんご	鶏肉 チキンナゲット	たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン りんご	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	塩・こしょう 砂糖	492 14.7 1.6
14 (金)	ごはん	チキンステーキ ズッキーニのトマトに ブロッコリーソテー チーズ	鶏肉 チーズ	ズッキーニ キャベツ・コーン インゲン・トマト ブロッコリー にんじん	米・サラダ油	塩・こしょう コンソメ ケチャップ	340 12.4 1.0

☆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)
17 (月)		うみのひ					
18 (火)	ごはん	とうふハンバーグ コールスローサラダ タコさんウインナー みかん	豆腐 豚肉 ウインナー	だいこん・こねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・みかん	米・サラダ油 パン粉・片栗粉	塩・砂糖 しょうゆ 和風だし ドレッシング	416 12.2 1.6
19 (水)	しょくいこごはん	とりのなんばんづけ ゴーヤチャンプル かまぼこ オレンジ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 卵	ゴーヤ・たまねぎ にんじん・もやし ピーマン オレンジ	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	しょうゆ 和風だし みりん めんつゆ	420 20.0 1.0
20 (木)	ソフトカンパニユ たわらおにぎり (わかめ)	しろみフライ あおじそサラダ ミニゼリー	わかめ たら	キャベツ・コーン だいこん・にんじん きゅうり	カンパニユ 米・サラダ油 小麦粉・パン粉	塩・ソース ドレッシング 砂糖	327 11.6 1.7
21 (金)	ごはん	マーボーとうふ こまつなのサラダ ミニはるまき パイ	豆腐 豚肉	たまねぎ・ねぎ グリーンピース 小松菜・キャベツ きゅうり・コーン パイ	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 ゴマ油	みそ・砂糖 しょうゆ 中華だし 甜面醬・酢	432 12.8 1.5
24 (月)	ごはん	とりのからあげ あつやきたまご ほうれんそうのソテー はなにんじん チーズ	鶏肉 卵 チーズ	ほうれん草 たまねぎ・コーン しめじ・にんじん	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	しょうゆ 塩・こしょう 砂糖	422 15.2 1.5
25 (火)	ごはん	なつやさいカレー イカフライ みずなとツナのサラダ プリン	豚肉 イカ ツナ 卵 牛乳	カボチャ・なす ズッキーニ・水菜 たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり コーン	米・サラダ油 カレールウ 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	塩・こしょう 砂糖	540 19.6 1.2
26 (水)	やきうどん	チーズつくね ブロッコリーサラダ あげたこ焼き もも	鶏肉 チーズ タコ	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし ブロッコリー カリフラワー コーン・もも	うどん・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉	しょうゆ 和風だし しょうゆ みりん・砂糖 ソース	423 14.6 2.0
27 (木)	ごはん	さけのキノコソースかけ きんぴらレンコン にんじんさつまちゃん みかん	鮭 さつまあげ	しめじ・まいたけ エリンギ・れんこん にんじん・みかん	米・サラダ油	しょうゆ 塩・砂糖 みりん 和風だし	362 13.7 1.2
28 (金)	ロールパン たわらおにぎり (たまご)	メンチカツ ポークビーンズ りんご	豚肉 大豆	たまねぎ・にんじん トマト・りんご	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ふりかけ ソース・砂糖 ケチャップ コンソメ 塩・こしょう	357 12.7 1.4
31 (月)	ごはん	ぶたにくのスタミナいため マカロニサラダ このはしんじょう ヨーグルトゼリー	豚肉 ひじき 豆腐 たら	キャベツ・もやし ピーマン・たまねぎ にんじん・レンコン ほうれん草	米・サラダ油 マヨネーズ	砂糖・酢 塩・こしょう	373 12.2 0.9

