

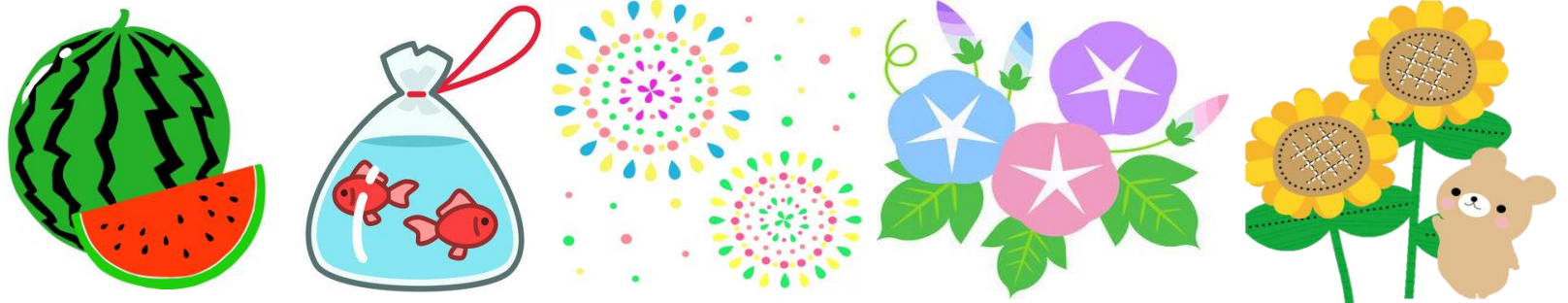
2023年 8月 ようちえんきゅうしょく

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 (火)	ごはん	マーボーとうふ もやしナムル シュウマイ パイン	豆腐 豚肉 シュウマイ	たまねぎ・ねぎ グリーンピース もやし・小松菜 にんじん・パイン	米・サラダ油 ごま・小麦粉 ゴマ油	みそ・砂糖 甜面醬 しょうゆ 中華だし	390 14.5 1.7
2 (水)	しょくいこごはん	ぎゅうにくのカレーふうみ じゃがいものツナいため いんげんのごまあえ もも	牛肉 ツナ	たまねぎ・みずな 枝豆・コーン いんげん・もも	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 じゃがいも	しょうゆ みりん カレー粉 塩・砂糖	443 16.5 0.6
3 (木)	ごはん	サバのしおやき チンゲンサイとハムのいためもの えだまめソテー だいがくいも	サバ ハム	チンゲン菜・枝豆 たまねぎ・にんじん さつまいも	米・サラダ油 ごま・小麦粉	塩・こしょう 鶏ガラだし しょうゆ 砂糖	413 16.9 1.3
4 (金)	クロワッサン たわらおにぎり (たまご)	オニオンソースのハンバーグ ブロッコリーソテー みかん	豚肉 鶏肉	たまねぎ・にんじん ブロッコリー コーン・みかん	クロワッサン 米・サラダ油 片栗粉	ふりかけ しょうゆ コンソメ 砂糖 塩・こしょう	323 10.4 1.2
7 (月)	ケチャップライス	とりのたつたあげ ふっくらオムレツ かぼちゃサラダ ほうれんそうソテー りんご	鶏肉 卵	たまねぎ・にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり・カボチャ ほうれん草・りんご	米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	ケチャップ 塩・こしょう 砂糖	530 17.3 1.9
8 (火)	ごはん	ふたにくのすきやきふうに オクラのうめあえ はなにんじん ミニゼリー	豚肉 豆腐	たまねぎ・しらたき ネギ・しいたけ オクラ・にんじん	米・サラダ油	砂糖 しょうゆ めんつゆ 塩	343 12.9 1.0
9 (水)	ロールパン たわらおにぎり (わかめ)	コーンいりメンチカツ ツナとやさいのトマトに チーズ	豚肉 ツナ チーズ ワカメ	コーン・キャベツ ズッキーニ にんじん・いんげん たまねぎ・トマト	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも	ソース コンソメ 塩・こしょう ケチャップ	333 10.5 1.5
10 (木)	ごはん	なつやさいキーマカレー ごぼうサラダ チーズいりやきかまぼこ もも	鶏肉 かまぼこ チーズ	カボチャ・ナス ズッキーニ たまねぎ・にんじん ごぼう・きゅうり もも	米・サラダ油 マヨネーズ カレールー	しょうゆ 塩・こしょう 砂糖	408 11.6 1.8
11 (金)		やまのひ					
14 (月)		おぼんやすみ					
15 (火)		おぼんやすみ					

☆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 (水)		おぼんやすみ					
17 (木)	ミートソース スパゲッティ	ハムステーキ ほうれんそうサラダ チキンナゲット プチあんドーナツ	豚肉 ハム 鶏肉	たまねぎ・トマト ほうれん草 キャベツ・にんじん コーン・小豆	スパゲッティ 大豆油・オリーブ油 マヨネーズ 小麦粉・片栗粉	塩・こしょう コンソメ しょうゆ 砂糖	414 18.9 1.9
18 (金)	しょくいこごはん	かぼちゃコロケ キャベツのじゃこいため カブのうめあえ ほうれんそうのおひたし もも	しらす	カボチャ・キャベツ カブ・にんじん ほうれん草・エノキ もも	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 小麦粉・パン粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 和風だし 砂糖	386 10.4 1.5
21 (月)	ごはん	ハヤシルウ とりささみサラダ ひとくちカフライ パイ	豚肉 鶏肉 イカ	たまねぎ・にんじん グリーンピース キャベツ・きゅうり コーン・パイ	米・サラダ油 ハヤシルウ 小麦粉・パン粉	ドレッシング 砂糖	443 16.0 1.5
22 (火)	ごはん	チンジャオロース にんじんとえのきのサラダ このはしんじょう みかん	豚肉 タラ 豆腐 ひじき	ピーマン・たけのこ たまねぎ・にんじん レンコン・ほうれん草 えのき・みかん	米・サラダ油 片栗粉	ドレッシング オイスターソース 鶏ガラだし 塩・こしょう 砂糖・和風だし	381 13.8 1.1
23 (水)	ごはん	さけのみりんやき ひじきのサラダ タコさんウインナー りんご	鮭 ひじき ウインナー	ほうれん草 コーン・枝豆 りんご	米・サラダ油 マヨネーズ	塩・こしょう みりん しょうゆ 砂糖	437 15.5 1.8
24 (木)	ソフトカンパニユ たわらおにぎり (なめし)	てりやきやさいにくまき あおじそサラダ ぶどうゼリー	豚肉	高菜・にんじん いんげん・だいこん キャベツ・コーン きゅうり	ソフトカンパニユ 米・サラダ油 片栗粉	ドレッシング しょうゆ みりん 砂糖	316 14.5 1.5
25 (金)	ごはん	エビフライ あつやきたまご ポテトサラダ あかかぶさつまちゃん チーズ	エビ 卵 さつま揚げ チーズ	たまねぎ・きゅうり コーン・枝豆	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ じゃがいも	ソース 塩・こしょう	425 13.2 1.4
28 (月)	やきそば	からあげ ポテト インゲンソテー とうもろこし ミニアメリカンドック	鶏肉 ウインナー	たまねぎ・にんじん いんげん・しめじ コーン	中華麺・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・片栗粉	ソース 塩・こしょう	565 17.0 2.1
29 (火)	ごはん	チキンカレー はるさめサラダ ひとくちササミフライ プリン	鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ・にんじん 小松菜・きゅうり コーン	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも・春雨 小麦粉・パン粉	ドレッシング 塩・こしょう 砂糖	477 19.7 1.7
30 (水)	ロールパン たわらおにぎり (ゴマ)	なつやさいソースハンバーグ マカロニサラダ もも	豚肉 鶏肉	たまねぎ・にんじん ズッキーニ・コーン ピーマン・トマト きゅうり・もも	ロールパン 米・サラダ油 ごま・マヨネーズ マカロニ	塩・こしょう ケチャップ ソース コンソメ 砂糖	380 11.5 1.5
31 (木)	コーンごはん	サワラのさいきょうやき ラタトゥイユ ポイルプロッコリー ミニたいやき	さわら	コーン・カリフラワー ズッキーニ・ナス たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト プロッコリー・小豆	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	みそ・みりん 砂糖 しょうゆ コンソメ 塩・こしょう	448 15.9 1.6

