

2023年 9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

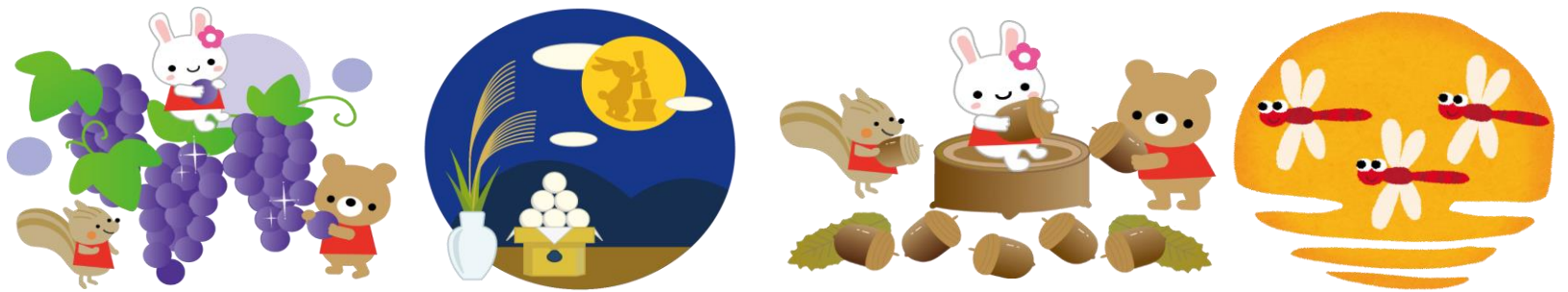
食育インストラクターとは NPO 日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

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 (金)	ごはん	すぶたふう もやしナムル ごもくしんじょう  みかん	豚肉 豆腐 タラ ひじき	たまねぎ・にんじん ピーマン・たけのこ しいたけ・もやし 小松菜・ほうれん草 みかん	米・サラダ油 ごま・ゴマ油	塩・こしょう ケチャップ しょうゆ 砂糖	359 12.5 1.3
4 (月)	ごはん	にくやさしいため ひじきのいために ちくわのいそべあげ  あんにと豆腐	豚肉 ひじき ちくわ 牛乳 油揚げ	キャベツ・たまねぎ もやし・コーン にんじん・あおのり	米・サラダ油	塩・こしょう 鶏ガラだし 和風だし みりん・砂糖 しょうゆ	455 15.9 1.7
5 (火)	わかめごはん	さけのレモンオイルやき こまつなのおかかあえ タコさんウインナー  りんご	鮭 かつお節 ウインナー わかめ	小松菜・にんじん もやし・パセリ レモン・りんご	米・サラダ油	塩・こしょう しょうゆ 砂糖	404 13.4 1.5
6 (水)	ごはん	チキンのデミグラスシチュー イタリアンサラダ コーンコロケ  プチパンケーキ	鶏肉 生クリーム	にんじん・たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ・きゅうり コーン	米・サラダ油 デミグラスソース イタリアンドレッシング 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖	475 13.8 1.7
7 (木)	ロールパン たわらおにぎり (おかか)	ヒレカツ オムレツ ベジタブルソテー  チーズ	豚肉 卵 チーズ	ほうれん草 たまねぎ・にんじん グリーンピース コーン	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉	ふりかけ 塩・こしょう ソース	437 19.6 1.4
8 (金)	しょくいくごはん	ポークソテーおろしソース にんじんのサラダ スマイルポテト  パイナップル	豚肉	たまねぎ・にんじん だいこん・みずな コーン・パイン	米・サラダ油 じゃがいも・ごま ドレッシング・大麦 アマランサス・黒米 もちぎび・もちあわ	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖	489 16.5 1.2
11 (月)	ごはん	サバのみそにふう かにかまサラダ たまごやき  もも	さば かにかま 卵	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン もも	米・サラダ油 ドレッシング	砂糖 しょうゆ みそ・みりん	394 16.6 1.3
12 (火)	ごはん	ぶたにくのあまからいため かぼちゃサラダ えだまめとコーンのつまみあげ  みかん	豚肉 さつま揚げ	たまねぎ・えのき かぼちゃ・にんじん きゅうり・かぼちゃ コーン・枝豆 みかん	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩・こしょう 砂糖	404 12.6 1.0
13 (水)	ソフトカンパニー たわらおにぎり (わかめ)	てりやきチキン インゲンソテー  ミニゼリー	鶏肉 わかめ	インゲン・にんじん たまねぎ・コーン	米・サラダ油 片栗粉	みりん 砂糖 しょうゆ 塩・こしょう	331 14.4 1.4
14 (木)	ごはん	ピーマンにくつめフライ とりささみサラダ えだまめソテー  りんご	豚肉 鶏肉	ピーマン・たまねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・枝豆 コーン・りんご	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ドレッシング	塩・こしょう 砂糖	413 15.2 1.2
15 (金)	ごはん	マーボーとうふ こまつなのサラダ シュウマイ  プチあんドーナツ	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・にんじん 小豆	米・サラダ油 小麦粉・ごま ゴマ油	みそ・砂糖 しょうゆ 中華だし 甜面醬 酢	518 16.4 1.7

☆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いません。



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)
18 (月)		けいろうのひ					
19 (火)	しょくいこごはん	エビフライ こんさいのウインナーソテー ほうれんそうのだししょうゆあえ むしカボチャ オレンジ	エビ ウインナー	にんじん・ごぼう だいこん・えのき ほうれん草・かぼちゃ オレンジ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 アマランサス もちきび・もちあわ 大麦・黒米・ごま	ソース 塩・こしょう しょうゆ 和風だし	434 11.9 1.7
20 (水)	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ やさいコロッケ  パイン	鶏肉	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり パイン	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉 ドレッシング	カレールウ 塩・こしょう 砂糖	474 12.7 1.8
21 (木)	ごはん	あかうおのなんばんづけ きりほしだいこんのもの はるまき  もも	赤魚 あぶらあげ	たまねぎ・ピーマン 切干大根・れんこん にんじん・もも	米・サラダ油 小麦粉	酢・しょうゆ みりん 和風だし 砂糖	431 13.1 1.1
22 (金)	クロワッサン たわらおにぎり (ごま)	デミグラスハンバーグ ほうれんそうのソテー フライドポテト  ヨーグルトゼリー	豚肉 ヨーグルト	たまねぎ・しめじ マッシュルーム ほうれん草	クロワッサン 米・サラダ油 ごま・じゃがいも	塩・こしょう デミグラスソース ケチャップ 砂糖	431 11.2 1.8
25 (月)	ごはん	ちゅうかどんふうあん だいこんとツナのもの ミニイカフライ  みかん	豚肉 イカ ツナ	たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんじん きぬさや・だいこん みかん	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉・パン粉	しょうゆ 中華だし 砂糖・みりん 和風だし 塩・こしょう	474 13.5 1.0
26 (火)	ロールパン たわらおにぎり (たまごふりかけ)	とりにくのケチャップいため ブロッコリーソテー  チーズ	鶏肉 チーズ	たまねぎ・ピーマン ブロッコリー にんじん	ロールパン 米・サラダ油	ふりかけ ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩・こしょう	316 16.4 1.5
27 (水)	ごはん	さけのしおやき チンゲンさいのちゅうかあん たまごやき  りんご	鮭 卵	チンゲン菜 たまねぎ・にんじん しめじ・りんご	米・サラダ油 片栗粉	塩 中華だし 鶏ガラだし しょうゆ 砂糖・みりん	340 13.9 1.1
28 (木)	ごはん	わふうおろしハンバーグ えだまめとひじきのサラダ あかウインナー  パイン	豚肉 鶏肉 ひじき ウインナー	だいこん・青ネギ 枝豆・コーン にんじん・パイン	米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	和風だし しょうゆ 砂糖・ボン酢 塩・こしょう	446 13.1 1.8
29 (金)	さつまいもごはん	にくだんご さといものなもの きゅうりとわかめのすのもの  ぶどうゼリー	豚肉 わかめ	さつまいも たまねぎ・さといも にんじん・きゅうり 枝豆	米・サラダ油 片栗粉	和風だし 塩・こしょう しょうゆ 酢・砂糖	339 9.3 1.6

