

2023年 10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)
2 (月)	ごはん	キーマカレー ほうれんそうソテー やさいコロック もも	鶏肉	たまねぎ・にんじん ほうれん草 しめじ・もも	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉	カレールー 塩・こしょう ソース 砂糖	444 12.4 1.5
3 (火)	しょくいこごはん	とりにくのばいにくいため ひじきのさっぱり インゲンソテー みかん	鶏肉 ひじき	たまねぎ・エリンギ インゲン・しいたけ コーン・みかん うめ	米・サラダ油 アマランサス もちむぎ・もちあわ ごま・大麦・黒米	みりん しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 和風だし	452 17.4 1.2
4 (水)	ごはん	チンジャオロース ちくわのいそべあげ もやしのナムル だいがくいも	豚肉 ちくわ	ピーマン・たけのこ もやし・小松菜 にんじん さつまいも	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 ゴマ・ゴマ油	オイスターソース 塩・こしょう 鶏ガラだし しょうゆ 砂糖	469 13.0 1.5
5 (木)	たきこみごはん	サバのみそに きりぼしだいこんのもの チキンナゲット あんにとろろ	鶏肉 サバ 牛乳 油揚げ	たけのこ・にんじん だいこん しめじ	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉	みそ・みりん しょうゆ 和風だし 砂糖	469 20.5 1.7
6 (金)	ロールパン たわらおにぎり (おかか)	にこみハンバーグ はなやさいサラダ チーズ	鶏肉・豚肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー・コーン にんじん	ロールパン 米・サラダ油 マヨネーズ	トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース 砂糖 塩・こしょう	372 15.2 1.8
9 (月)		スポーツのひ					
10 (火)	ごはん	ぎゅうにくのあまからに だいこんサラダ にんじんさつまちゃん パイ	牛肉 さつま揚げ	ごぼう しょうが・だいこん みずな・にんじん きゅうり パイ	米・サラダ油 ごま油	砂糖・みりん しょうゆ	387 12.7 0.7
11 (水)	ソフトカンパニユ たわらおにぎり (しおむすび)	からあげ ブロッコリーソテー ミニゼリー	鶏肉	ブロッコリー にんじん オレンジ コーン	ソフトカンパニユ 米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ	399 18.5 2.1
12 (木)	ごはん	まーぼー豆腐 ごぼうサラダ ほうれんそうしゅうまい りんご	豚肉 大豆	たまねぎ・ねぎ グリーンピース ごぼう・にんじん きゅうり	米・サラダ油 マヨネーズ ごま油	しょうゆ みそ 塩・こしょう 中華だし	450 15.5 1.4
13 (金)	ごはん	しろみフライ だいこんとかにかまのつやに ポイルブロッコリー もも	たら かにかま	だいこん えだまめ ブロッコリー もも	米・サラダ油 片栗粉	ソース 砂糖・みりん しょうゆ 顆粒だし	369 12.4 1.4

☆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)
16 (月)	ごはん	てりやきつくね チンゲンなどベーコンのソテー さといものにも ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉	チンゲン菜 しいたけ さやいんげん	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉	しょうゆ・みりん 砂糖 だし	440 8.6 1.7
17 (火)	ごはん	チキンカレー じゃこサラダ ミニアメリカンドック みかん	鶏肉 豚肉 しらす	にんじん・たまねぎ サラダ菜 わかめ・トマト みかん	米・サラダ油 小麦粉 ごま油 カレールー	しょうゆ 酢 塩・こしょう 砂糖	491 13.3 1.9
18 (水)	クロワッサン たわらおにぎり (しま)	エビフライ グラタン ベジタブルソテー パイ	えび 牛乳	ブロッコリー にんじん・たまねぎ グリーンピース コーン パイ	クロワッサン 米・サラダ油 小麦粉	中濃ソース 塩・こしょう 砂糖	386 10.8 1.5
19 (木)	しょくいこごはん	さけのソテーキノコソース カリフラワーようふうに きゅうりとわかめのすのもの うんしゅうミカン	さけ わかめ	しめじ・まいたけ エリンギ・にんじん たまねぎ・コーン カリフラワー きゅうり・みかん	米・サラダ油 アマランサス もちむぎ・もちあわ 黒米・ごま・大麦	しょうゆ 塩・砂糖 コンソメ みりん	358 14.2 1.1
20 (金)	ごはん	ぶたにくのしおやきにく マカロニサラダ えだまめとコーンのつまみあげ ミニたいやき	豚肉 牛乳 さつま揚げ	たまねぎ・ピーマン えだまめ・コーン 小豆	米・サラダ油 小麦粉 パン粉	食塩 焼肉のたれ 砂糖	389 18.0 1.4
23 (月)	ごはん	ヒシカツ きのこのなめたけふう 3しょくピーマンソテー もも	豚肉	えのき・ぶなしめじ エリンギ・まいたけ ピーマン もも	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 中華だし	449 14.7 1.4
24 (火)	ごはん	さけのマヨやき やきそば パンハンジーサラダ あかウインナー ミニゼリー	鮭 鶏肉 ウインナー	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり コーン	米・サラダ油 マヨネーズ 中華めん	塩・こしょう ソース ドレッシング	436 13.5 1.4
25 (水)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき さつまいもサラダ ミニはるまき りんご	豚肉 ハム	キャベツ・だいこん さつまいも たまねぎ・にんじん きゅうり・コーン りんご	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん・砂糖	446 13.7 0.8
26 (木)	ロールパン たわらおにぎり (たまご)	てりやきチキン チリコンカン あんにと豆腐	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ・えだまめ にんじん・トマト	ロールパン 米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ みりん・砂糖 ソース ケチャップ	375 18.0 1.8
27 (金)	ごはん	ハヤシルウ まめサラダ イカフライ チーズ	豚肉 イカ ハム 大豆 チーズ	たまねぎ・えだまめ グリーンピース にんじん・きゅうり コーン	米・サラダ油 ハヤシルウ マヨネーズ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう	490 17.8 1.5
30 (月)	ナポリタン	チキンカツ インゲンソテー ちくわのにも みかん	鶏肉 ちくわ	たまねぎ・インゲン コーン・だいこん にんじん・みかん	スパゲッティー サラダ油 小麦粉・パン粉	ケチャップ 塩・こしょう ソース しょうゆ 砂糖	379 21.3 1.5
31 (火)	カレーピラフ ハロウィン	ハンバーグ かぼちゃサラダ ほうれんそうソテー かまぼこ プチパンケーキ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ・コーン グリーンピース・きゅうり にんじん・しめじ マッシュルーム ほうれん草・カボチャ	米・サラダ油 プチパンケーキ マヨネーズ	ケチャップ カレー粉 デミグラスソース 塩・こしょう 砂糖	457 13.2 1.7

