

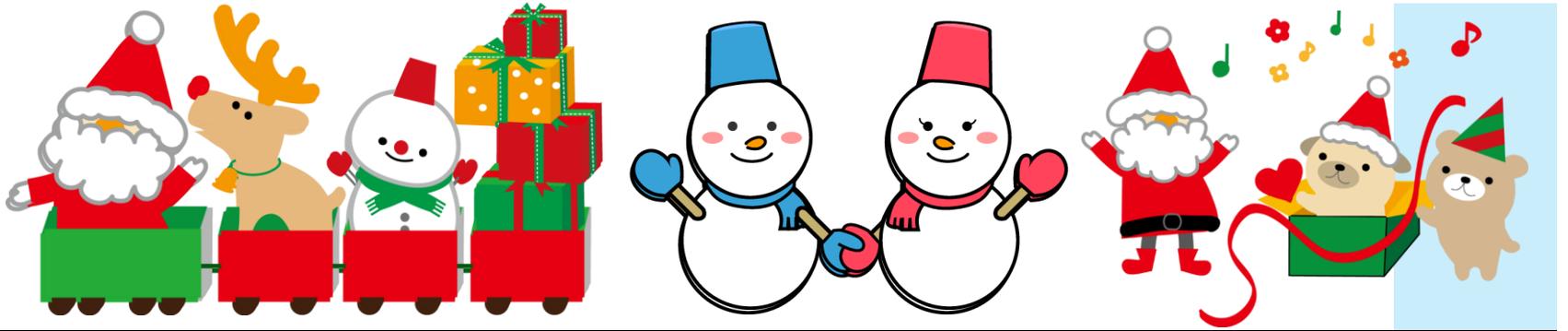
2024年 12月 ようちえんきゅうしょく

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) 脂質(g) 塩分(g)
2 (月)	ロールパン たわらおにぎり (たまご)	カレーコロッケ やきそば わふうサラダ りんご	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 りんご	ロールパン 米・サラダ油 ふりかけ パン粉・中華麺 カレールウ	中濃ソース 粉末ソース 和風ドレッシング	341 7 12.5 1.9
3 (火)	ごはん	にくやさしいため ごもくひじき スマイルポテト みかん	豚肉 油揚げ ひじき 大豆	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン・いんげん 人参・みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	塩 鳥がらだし かつおだし しょうゆ・みりん 砂糖	456 14.7 16.9 1.4
4 (水)	しょくいくごはん	やわらかポークソテー だいこんのつやに わふうスパゲティ にまめ だいがくいも	豚肉	玉ねぎ・しめじ にんにく・しょうが 大根・いんげんまめ えだまめ	五穀米・米 さつまいも スパゲッティ ごま 片栗粉	塩・こしょう 和風だし 砂糖 しょうゆ 鳥がらだし	560 20.6 15.7 1.3
5 (木)	ごはん	しろみてんぷらのあんかけソース ほうれんそうのごまあえ チキンリング ミニゼリー	タラ 鶏肉	玉ねぎ 人参・ねぎ ほうれん草	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 ごま	塩・こしょう 穀物酢・しょうゆ みりん・砂糖	358 17 7.3 1.2
6 (金)	ごはん	クリームシチュー ブロッコリーサラダ ひとくちささみフライ パイナップル	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー・きゅうり カリフラワー・赤ピーマン 黄ピーマン・パイナップル	米・サラダ油 シチュールウ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 穀物酢 砂糖	389 14.5 12.4 0.3
9 (月)	ごはん	トマトソースハンバーグ ポイルブロッコリー マカロニサラダ つまみあげ プッシュュークリーム	鶏肉 豚肉 ハム さつま揚げ 卵・牛乳	トマト ブロッコリー きゅうり・人参 コーン・えだまめ	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 マカロニ	砂糖 しょうゆ 鳥がらだし 塩・こしょう	474 15.1 18.4 1.0
10 (火)	ごはん	しゃげのみそマヨやき きんぴらごぼう ポテトサラダ ちくわのいそべあげ チーズ	鮭 ハム ちくわ チーズ 卵	ごぼう 人参 きゅうり あおさ	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも	塩・こしょう 味噌 しょうゆ みりん 砂糖・かつおだし	532 22 19.9 2.2
11 (水)	ソフトカンパニー たわらおにぎり (しお)	とりのたつたあげ ナポリタン あおじそサラダ とうにゅうドーナツ	鶏肉	玉ねぎ 大根 人参 コーン・キャベツ きゅうり	米・サラダ油 スパゲッティ 胚芽パン 小麦粉	塩・こしょう ケチャップ 鳥がらだし 和風ドレッシング	453 15.4 15.2 2.0
12 (木)	ごはん	マーボーとうふ もやしのナムル ミニはるまき もも	豆腐 鶏肉	玉ねぎ・もやし にんにく・しょうが グリーンピース・小松菜 人参 もも	米・サラダ油 小麦粉	味噌 砂糖 中華だし・鳥がらだし しょうゆ 甜面醬	434 14.7 14.4 0.8
13 (金)	ごはん	とりのしょうがやき みずなのサラダ あつやきたまご りんご	鶏肉 卵	玉ねぎ・しょうが 水菜・大根 人参 コーン りんご	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖 塩 和風ドレッシング	388 14.3 11.9 1.3

☆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) 脂質(g) 塩分(g)
16 (月)	ロールパン たわらおにぎり (おかか)	ハムカツ バジルスパゲティ インゲンソテー やさいゼリー	ハム	いんげん コーン バジル粉末 にんにく	ロールパン 米・サラダ油 ふりかけ スパゲッティ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 中濃ソース 鳥がらだし	393 17.6 11.9 2.0
17 (火)	ごはん	チンジャオロース チンゲンさいのかにかまあんかけ ぎょうざ みかん	豚肉 かにかま	ピーマン 筍・キャベツ チンゲン菜・ねぎ しょうが・にんにく みかん	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉 ごま油	しょうゆ 酒・砂糖 鳥がらだし・中華だし 中濃ソース・塩 オイスターソース・穀物酢	385 16.3 12.1 1.1
18 (水)	ごはん	チキンカレー ほうれんそうとコーンのソテー ほしがたしんじょう チキンナゲット クリスマスケーキ	鶏肉 タラ	玉ねぎ 人参 しょうが・にんにく ほうれん草・コーン えだまめ	米・サラダ油 カレールウ 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	塩 砂糖 和風だし	511 18.6 19.3 1.4
19 (木)	しょくいこごはん	うましおタレチキン こうやどうふのもの だいこんのさっぱりつけ ミニたいやき	鶏肉 高野豆腐	人参 椎茸 大根 にんにく	米・五穀米 サラダ油 小麦粉 小豆	レモン汁 鳥がらだし 塩・砂糖 かつおだし しょうゆ・みりん	442 24.1 8.1 1.1
20 (金)	たきこみごはん	サバのゆずみそソース レンコンのきんぴら かぼちゃのいとこに こんにゃくのごまあえ おんしゅうミカン	鶏肉 サバ	筍・人参 しょうが・柚 れんこん かぼちゃ みかん	米・サラダ油 こんにゃく ごま 小豆	しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん 味噌	455 18 12.8 1.6
23 (月)	ごはん	からあげ ほうれんそうのおひたし にんじんさつまちゃん チーズ	鶏肉 さつま揚げ チーズ かつお節	ほうれん草 もやし 人参 えのき にんにく・しょうが	米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ かつおだし みりん 砂糖	462 21.7 18.3 1.9
24 (火)	ごはん	エビフライ オムレツ ラタトゥイユ たこさんウインナー パイ	エビ 卵 ウインナー	なす 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン・にんにく トマト・パイ	米・サラダ油 パン粉	中濃ソース ケチャップ 鳥がらだし 塩・こしょう	472 14.7 18.3 1.8
25 (水)	ごはん	サバのしおやき はるさめサラダ シュウマイ りんご	サバ ハム 豚肉	人参 きゅうり コーン りんご	米 春雨 小麦粉	塩 中華ドレッシング めんつゆ	382 15.1 10.5 1.4
26 (木)	クロワッサン たわらおにぎり (わかめ)	にこみハンバーグ スパゲティソテー こまつなとウインナーソテー もも	豚肉 鶏肉 わかめ ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 小松菜 もも	クロワッサン 米・サラダ油 スパゲッティ	デミグラスソース ケチャップ・鳥がらだし ウスターソース 砂糖・しょうゆ 塩・こしょう	388 11 19.9 1.6
27 (金)	さつまいもごはん	おでん わふうサラダ チキンナゲット ヨーグルトふうゼリー	ちくわ 鶏肉 厚揚げ	大根 人参	米・サラダ油 さつまいも こんにゃく 小麦粉	塩 みりん しょうゆ 和風だし 和風ドレッシング	374 13.8 9.5 1.5
30 (月)		ねんまつきゅうじつ					



