

2025年 4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	主にエネルギーになる	主に身体の調子を調える	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (火)	ごはん	あかうおのたつたあげ(トマトソース) ビーフンいため えだまめソテー  みかん	赤魚 豚肉	米・サラダ油 片栗粉 ビーフン	トマト 玉ねぎ・ごぼう 人参・ピーマン きくらげ・枝豆 みかん	塩・こしょう 砂糖 鶏がらだし しょうゆ	466 18.6 14.2 1.1
2 (水)	クロワッサン たわらおにぎり(たまご)	にこみハンバーグ ナポリタン ほうれんそうソテー  パイ	鶏肉 豚肉	クロワッサン 米・サラダ油 スパゲティ 卵ふりかけ	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 しめじ パイ	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩・こしょう	372 12.2 16.8 1.8
3 (木)	ごはん	からあげ ふっくらオムレツ はなやさいサラダ かまぼこ ヨーグルトかぜゼリー	鶏肉 卵 かまぼこ	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー カリフラワー コーン 人参	ケチャップ 塩・こしょう	459 17.9 19.3 1.8
4 (金)	しょくいこごはん	とりにくのあまみそやき いろいろきのこのなめたけふう あげかぼちゃ  もも	鶏肉	五穀米 米・サラダ油	えのき しめじ エリンギ 舞茸・かぼちゃ もも	味噌 砂糖 塩・こしょう しょうゆ	417 13.7 10.9 1.3
7 (月)	ロールパン たわらおにぎり(ゆかり)	メンチカツ バジルスパゲティ コールスローサラダ  ミニゼリー	豚肉	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	ゆかり 中濃ソース バジル フレンチドレッシング 塩・こしょう	351 10.3 13.7 1.8
8 (火)	ごはん	チキンカレー こまつなのサラダ たこさんウインナー  りんご	鶏肉 ウインナー	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン・りんご	和風だし しょうゆ 酢 砂糖	471 15.3 20.3 1.8
9 (水)	たきこみごはん	にくだんごのやさいあんかけ ひじきのいために あかカブさつまちゃん  みかん	鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ	米・サラダ油 片栗粉	筍・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん	和風だし 砂糖・鳥がらだし みりん しょうゆ 塩・こしょう	408 12.7 11.5 1.9
10 (木)	ごはん	まーぼー豆腐 もやしのナムル ミニはるまき  だいがくいも	鶏肉 豆腐	米・サラダ油 ごま油 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 グリーンピース	味噌・甜面醬 砂糖・しょうゆ みりん 鳥がらだし 酢	454 14.6 17.8 0.7
11 (金)	ごはん	ホイコーロー カボチャのあまに こまつなのソテー  もも	豚肉	米・サラダ油 片栗粉	キャベツ ピーマン・ねぎ 小松菜 椎茸 玉ねぎ・もも	甜面醬 砂糖 和風だし しょうゆ・みりん 塩・こしょう	366 13.4 7.7 1.2
14 (月)	ごはん	ハヤシルウ ブロッコリーソテー ミートボール  もも	豚肉 鶏肉	米・サラダ油 ハヤシルウ	玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー 人参 りんご	塩・こしょう ケチャップ	473 19.8 16.7 1.5
15 (火)	ソフトカンパニユ たわらおにぎり(しお)	からあげ スパゲティソテー あおじそサラダ  ミニゼリー	鶏肉	胚芽パン 米・サラダ油 スパゲティ	大根 人参 キャベツ コーン きゅうり	鳥がらだし 塩・こしょう 青じそドレッシング	365 13.7 12.7 1.9

☆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	主にエネルギーになる	主に身体の調子を整える	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16 (水)	ごはん	エビフライ チリコンカン たまごやき ほうれんそうソテー チーズ	エビ 鶏肉 大豆 卵 チーズ	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	枝豆 人参 ほうれん草 しめじ トマト	中濃ソース ケチャップ 砂糖・塩 鳥がらだし しょうゆ	451 21.2 15.8 1.5
17 (木)	とりそぼろごはん	しゃげのマヨやき カボチャサラダ ほうれんそうシュウマイ やさしいため みかん	鶏肉 鮭	米・サラダ油 マヨネーズ	かぼちゃ 人参・きゅうり 玉ねぎ キャベツ みかん	砂糖 しょうゆ 和風だし 塩・こしょう	481 16.8 19.7 1.8
18 (金)	ごはん	ハムステーキ やきそば わふうサラダ チキンリング パイ	ハム 鶏肉	米・サラダ油 中華麺 粉末ソース 小麦粉・パン粉	玉ねぎ 人参 大根 コーン パイ	和風ドレッシング	377 12.6 9.2 1.8
21 (月)	しょくいくごはん	しゃげのソテーキノコソース チンゲンさいのごまあえ だいこんのあますあえ  パイ	鮭 チーズ	米・サラダ油 五穀米 ごま	しめじ・大根 舞茸・チンゲン菜 エリンギ・人参 きゅうり	しょうゆ 砂糖 酢 塩	380 14.2 7.5 0.9
22 (火)	ごはん	わふうハンバーグ マカロニソテー ベジタブルソテー コールスローサラダ りんご	鶏肉 豚肉 ハム	米・サラダ油 片栗粉 マカロニ	しめじ・キャベツ えのき・コーン 玉ねぎ・人参 グリーンピース きゅうり・りんご	しょうゆ 砂糖 和風だし 塩・こしょう フレンチドレッシング	4478 12.6 14.0 1.9
23 (水)	ロールパン たわらおにぎり (おかか)	しろみフライ (タルタルソース) ポイルインゲン ポテトサラダ  プチパンケーキ (メープル)	タラ ハム	ロールパン 米・サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ きゅうり パセリ いんげん 人参	ふりかけ しょうゆ 塩・こしょう	428 16.5 20.4 1.4
24 (木)	ごはん	おやこに わふうサラダ つまみあげ  もも	鶏肉 卵 さつま揚げ	米・サラダ油	玉ねぎ 大根 人参 枝豆・コーン もも	しょうゆ かつおだし 和風ドレッシング	393 16.5 12.8 0.7
25 (金)	わかめごはん	てりやきチキン きりこんぶのもの ポイルブロッコリー  みかん	鶏肉 わかめ 刻み昆布	米・サラダ油 片栗粉	椎茸 人参 ブロッコリー みかん	しょうゆ 砂糖 みりん	359 14.5 10.3 1.0
28 (月)	ごはん	ポークカレー まめサラダ イカフライ  ミニゼリー	豚肉 大豆 ハム イカ	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉・パン粉	玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり コーン	塩・こしょう	516 18.5 22.8 1.7
29 (火)		しょうわのひ					
30 (水)	ごはん	にこみハンバーグ ナポリタン マカロニサラダ えだまめソテー りんご	豚肉 鶏肉	米・サラダ油 スパゲティ マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参・ごぼう きゅうり 枝豆・りんご	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 鳥がらだし 塩・こしょう	520 15.3 18.9 1.9



# ようちえんきゅうしょく

☆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。