

2025年 6月 ようちえんきゅうしゅく

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、食育メニユーを実践しています。

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の働きを整える	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) 糖質(g) 塩分(g)
2 (月)	クロワッサン さむらいざきり (おかからりから)	しろみフライ スパゲッティソテー ブロッコリーソテー みかん	白身魚	ブロッコリー コーン 赤ピーマン みかん	クロワッサン 米・サラダ油 マカロニ 小麦粉・パン粉	おかからりがけ 中濃ソース 烏がらだし しょうゆ 塩・こしょう	374 12 16.4 1.6
3 (火)	ごはん	ユーリンチー マカロニサラダ はなにとんじん りんご	鶏肉 ハム	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり・コーン りんご	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	穀物酢 しょうゆ 砂糖 塩・こしょう	461 12.8 16.9 1.3
4 (水)	ごはん	キーマカレー きゅうりとかにかまのサラダ ひとくちサミフライ ヨーグルトふうゼリー	鶏肉 かにかま	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉	和風ドレッシング 塩・こしょう	428 18.2 15.3 1.5
5 (木)	ごはん	やさしいため ひじきのものに さつまひものあまに チーズ	豚肉 ひじき 油揚げ チーズ	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 人参	米・サラダ油 さつまひも	塩・こしょう 烏がらだし しょうゆ みりん 砂糖	416 14.6 13.0 1.5
6 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ あかかぶさつまちゃん パイン	豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 きゅうり パイン	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 砂糖 塩・こしょう	380 14.2 11.3 1.7
9 (月)	ごはん	おろしハンバーグ わふうスパゲティ とうもろこしのコロコロサラダ ほしがたおからポテト もち	豚肉 鶏肉 おから	大根・コーン しめじ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー もち	米・サラダ油 片栗粉 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ・小麦粉	和風だし しょうゆ 砂糖 ボン酢 塩・こしょう	492 13.6 15.3 1.8
10 (火)	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ミニはるまき あんにとんどうふ	鶏肉 豆腐 ハム 豚肉 牛乳	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり コーン	米・サラダ油 春雨 小麦粉	味噌 砂糖 中華だし しょうゆ・めんつゆ 烏がらだし・和風ドレッシング	430 14.6 16.3 0.9
11 (水)	ごはん	しゃけのパンこやき ナポリタンスパゲティ きんぴらごぼろ キャベツのしおこんぶあえ りんご	鮭 塩昆布	玉ねぎ ごぼろ 人参 キャベツ りんご	米・サラダ油 スパゲティ パン粉	塩・こしょう ケチャップ・砂糖 烏がらだし しょうゆ・和風だし みりん	388 13.9 8.9 1.2
12 (木)	ロールパン たわおにきり (わかめ)	とりのたつたあげ やきそば ツナマヨサラダ みかん	鶏肉 ツナ わかめ 中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン・みかん	ロールパン 米・サラダ油 マヨネーズ	ソース	431 14.1 22.1 2.2
13 (金)	とりそぼろごはん	やさしいコロッケ ほうれんそうソテー フラタウユ つまみあげ ミニゼリー	鶏肉 さつま揚げ	ほうれん草・枝豆 しめじ・人参 なす・玉ねぎ・グリーンピース かぼちゃ・ピーマン トマト・コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	砂糖 しょうゆ 和風だし 中濃ソース	381 9.1 11.6 1.0



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	わかめごはん	しゃけのキノコソースかけ とりさみサラダ スマイルポテト パイン	鮭 わかめ 鶏肉	しめじ 舞茸・エリンギ キャベツ・人参 きゅうり パイン	米・サラダ油 小麦粉 じゃがいも	和風ドレッシング しょうゆ 塩 砂糖	405 15.5 12.5 1.1
17 火	ごはん	ハヤシルウ こまつなわふうサラダ ミニカフライ ヨーグルトふうぜリー	豚肉 イカ	玉ねぎ グリーンピース 小松菜 キャベツ きゅうり・コーン	米・サラダ油 ハヤシルウ ごま油 小麦粉・パン粉	穀物酢 しょうゆ	485 17.8 20.0 1.1
18 水	ごはん	からあげ マカロニソテー たこさんウィンナー ブロッコリーのおかかあえ みかん	鶏肉 豚肉 ウィンナー おかか	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 みかん	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ 塩・こしょう 烏がらだし 和風だし 砂糖	483 17.2 21.6 1.5
19 木	しょういくごはん	ぶたにくのばいにくいため こまつなえのきのあえもの かぼちゃのもの りんご	豚肉	玉ねぎ エリンギ 小松菜・かぼちゃ えのき・いんげん りんご	五穀米・米 サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん 梅 塩・こしょう 砂糖・和風だし	466 12.8 17.3 1.3
20 金	ソフトカンパニユ たわおにきり(し お)	てりやきチキン わふうスパゲティ ベジタブルソテー だいごくいも	鶏肉	しめじ 玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース	米・サラダ油 豚芽パン 片栗粉 スパゲティ さつまいも	塩・こしょう しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし	419 15 11.8 1.8
23 月	ごはん	ボークカレー コールスローサラダ チキンリング みかん	豚肉 ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん	米・サラダ油 カレールウ マヨネーズ じゃがいも 小麦粉	塩・こしょう	451 14.1 19.2 1.5
24 火	ごはん	おやこに あおじそサラダ にんじんさつま もも	鶏肉 卵 さつま揚げ	玉ねぎ 大根 人参 キャベツ・コーン きゅうり・もも	米・サラダ油	だししょうゆ 和風ドレッシング	360 14.9 9.5 1.2
25 水	ロールパン たわおにきり(たまごふりかけ)	ミートボール バジルスパゲティ あつやきたまご えだまめソテー パイン	鶏肉 豚肉 卵	枝豆 人参 ごぼう パイン	ロールパン 米・サラダ油 スパゲティ	塩・こしょう 砂糖・グachaップ 中濃ソース 烏がらだし バジル・粒ふりかけ	409 17 15.6 2.4
26 木	ごはん	ぶたにくとごぼうのしぐれに もやしのナムル こはしんじょう チーズ	豚肉 タラ ひじき チーズ	ごぼう 玉ねぎ もやし 小松菜 人参・枝豆	米・サラダ油 片栗粉	砂糖・塩 しょうゆ みりん 和風だし 中華だし	351 15.5 8.0 1.4
27 金	ごはん	ほいこーろー かにたまボール いんげんのごまあえ りんご	豚肉 卵 カニ	キャベツ ビーマン ねぎ・グリーンピース いんげん りんご	米・サラダ油 片栗粉 ごま 甜麺醤	砂糖 しょうゆ 塩 穀物酢 かつおだし	406 17.3 10.0 1.5
30 月	ごはん	サバのみそに ポイルいんげん にんじんシリシリ えだまめとコーンのつまみあげ あんにとろろ	サバ さつま揚げ 牛乳	いんげん 人参 枝豆 コーン	米・サラダ油 ごま	味噌 砂糖 みりん しょうゆ 和風だし	378 15.9 10.7 1.1

☆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。

