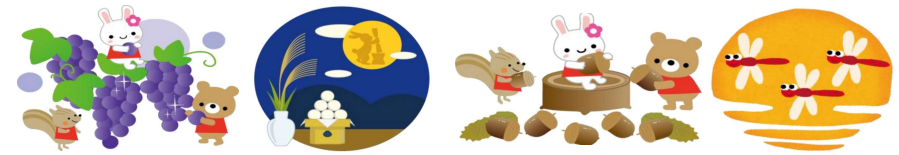


服部幸應の食育インストラクター認定資格保持栄養士による食育メニュー

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)
1 (月)	ごはん	ちゅうかどんぶうあん だいこんとツナのサラダ やさしいコロッケ みかん	豚肉 イカ ツナ	玉ねぎ・人参 筍・椎茸・コーン さやえんどう・枝豆 切干大根・もやし・キャベツ グリーンピース・みかん	米・サラダ油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉・パン粉	塩・砂糖 中濃ソース しょうゆ 烏がらだし 和風ドレッシング	512 13.6 20.6 1.2
2 (火)	ごはん	ピーマンにくづめフライ やきビーフン とりささみサラダ ミニゼリー	豚肉 鶏肉	ピーマン 玉ねぎ 人参・きくらげ キャベツ・きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ビーフン	塩・こしょう 烏がらだし 塩・砂糖 しょうゆ・中濃ソース 和風ドレッシング	404 14.7 13.9 0.8
3 (水)	ごはん	ふたにくのスタミナいため ほうれんそうのごまあえ あつやきたまご りんご	豚肉 卵	玉ねぎ もやし・にら ほうれん草 人参 りんご	米・サラダ油 ごま	しょうゆ みりん 砂糖 1.4	403 16.2 11.8 1.4
4 (木)	ロールパン たわらおにぎり (お粥からりかけ)	オニオンソースのハンバーグ わふうスパグッティ ブロッコリーソテー チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ・しめじ ブロッコリー コーン 赤ピーマン	ロールパン 米・サラダ油 スパグッティ おかかふりかけ	砂糖 しょうゆ 塩・こしょう 和風だし 烏がらだし	404 15.6 12.2 1.6
5 (金)	ごはん	ホイコーロー チンゲンさいのナムル にんじんさつまちゃん パイ	豚肉 さつま揚げ	キャベツ・ピーマン ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜 人参 パイ	米・サラダ油 片栗粉 ごま油	甜面醤 しょうゆ 砂糖 烏がらだし	406 13.3 7.9 1.0
8 (月)	ごはん	サバのみそに かにかまサラダ ワインナーソテー だいがくいも	サバ かにかま ウィンナー	キャベツ きゅうり コーン	米・サラダ油 さつまいも	味噌 塩・こしょう みりん・砂糖 しょうゆ 和風ドレッシング	420 15.1 14.0 1.4
9 (火)	ソフトカンパニー たわらおにぎり (わかめ)	サバのみそに ナポリタンスパグティ いんげんのソテー ミニゼリー	鶏肉 わかめ	玉ねぎ いんげん コーン	胚芽パン 米・サラダ油 スパグッティ 片栗粉	しょうゆ みりん・砂糖 塩・こしょう	402 15.3 10.1 1.9
10 (水)	ごはん	チキンカレー コーンサラダ メンチカツ もも	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン・もも	米・サラダ油 カレー粉 じゃがいも 小麦粉・パン粉	塩・こしょう ブレンチドレッシング 中濃ソース	516 16.1 19.3 1.9
11 (木)	ごはん	ずふたふう もやしのナムル ミニはるまき みかん	豚肉	玉ねぎ 人参・ピーマン 筍・椎茸 もやし・小松菜 みかん	米・サラダ油 小麦粉	塩・こしょう ケチャップ しょうゆ 砂糖 烏がらだし	406 12.4 14.9 1.2
12 (金)	わかめごはん	さけのしおやき きのごスパグティ えだまめソテー さつまいものあまに ヨーグルトふうゼリー	鮭 わかめ	しめじ えのき 枝豆 人参 ごぼう	米・サラダ油 スパグッティ さつまいも	塩 砂糖 しょうゆ	442 17.7 10.6 1.8
15 (月)		けいろうのひ					



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 (火)	さつまいもごはん	にくだんご さといものにも きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ あげたこやき	鶏肉 豚肉 塩昆布 卵・だこ かつお節・青のり	きゅうり キャベツ	米・サラダ油 さつまいも 片栗粉 小麦粉 里芋	塩 しょうゆ 砂糖 みりん 中濃ソース	405 11.1 10.1 1.2
17 (水)	ごはん	ピレカツ オムレツ きりぼしだいこんのにも あさづけ チーズ	豚肉 卵 油揚げ チーズ	切干大根 人参 椎茸 白菜 きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖 和風だし	493 20.1 22.3 1.0
18 (木)	クロワッサン たわらおにぎり (ごま)	ボークソテーおろしソース にんじんサラダ スマイルポテト りんご	豚肉	玉ねぎ 人参・大根 きゅうり・コーン りんご	クロワッサン 米・サラダ油 ごま じゃがいも 小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 和風だし 中華ドレッシング	446 14.9 20.5 1.7
19 (金)	しょくいくごはん	アジのなんばんづけ ほうれんそうのだししょうゆあえ むしカボチャ パイ	アジ	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 えのき・かぼちゃ パイ	五穀米 米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし	453 16.6 13.5 1.0
22 (月)	ごはん	マーボー豆腐 こまつなのサラダ のりしおあじのコーンはるまき もも	鶏肉 豆腐 青のり	玉ねぎ グリーンピース キャベツ・小松菜 人参・コーン もも	米・サラダ油 小麦粉	味噌 砂糖 しょうゆ 和風だし 烏がらだし	427 14.3 16.0 0.7
23 (火)		しゅうぶんのひ					
24 (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 コーンクリームコロッケ カスタードプーチンケーキ	鶏肉 卵 牛乳 キャベツ	人参・玉ねぎ 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 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 和風ドレッシング	476 14.2 15.3 1.7
25 (木)	ごはん	ふたにくのカレーやき こまつなのおかかあえ マカロニサラダ みかん	豚肉 かつお節 ハム	玉ねぎ・きゅうり いんげん・人参 小松菜・コーン えのき みかん	米・サラダ油 カレー粉 マカロニ マヨネーズ	しょうゆ みりん めんつゆ 塩・こしょう	409 14.4 13.4 0.8
26 (金)	ロールパン たわらおにぎり (ももごのりかけ)	さけのきのごソースがけ スパグッティソテー こんさいのワインナーソテー ミニゼリー	鮭 ウィンナー	しめじ・舞茸 エリンギ 人参 ごぼう 大根	ロールパン 米・サラダ油 卵ふりかけ スパグッティ	しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 烏がらだし	407 16.2 18.9 1.9
29 (月)	ごはん	ボークカレー みずなとツナのサラダ ふーちゃんチンカツ りんご	豚肉 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 水菜 大根・コーン りんご	米・サラダ油 カレー粉 小麦粉・パン粉 じゃがいも	塩・こしょう 中濃ソース	469 20.3 16.9 1.5
30 (火)	ごはん	あまからソースのからあげ ベジタブルソテー ポテトサラダ ミニアメリカンドック	鶏肉 ハム ウィンナー	人参・コーン グリーンピース きゅうり	米・サラダ油 片栗粉・小麦粉 ごま じゃがいも マヨネーズ	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 和風だし	562 14.7 20.3 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おりません。

