

2025年 11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)
3 (月)		ぶんかのひ					
4 (火)	さつまいもごはん	タラつつたのなんばんあげ はるさめサラダ しゅうまい ミニアメリカンドック	タラ ハム ウインナー	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 人参・きゅうり コーン	米・サラダ油 さつまいも 春雨・ごま 片栗粉・小麦粉 ごま油・和風ドレッシング	塩・砂糖 しょうゆ 穀物酢	498 16.4 15.1 1.6
5 (水)	ロールパン たわらおにぎり (たまごふりかけ)	たまねぎソースハンバーグ ペペロンチーノふうスパゲティ チリコンカン みかん	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 枝豆 人参 トマト みかん	米・サラダ油 ロールパン 卵ふりかけ スパゲティ	砂糖・鶏がらだし しょうゆ 塩・こしょう ケチャップ 中濃ソース	415 16.5 15.0 1.5
6 (木)	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ やさいコロッケ もも	鶏肉	玉ねぎ 人参・キャベツ グリーンピース きゅうり コーン・もも	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉 フレンチドレッシング	塩・こしょう 中濃ソース	494 14.3 15.7 1.6
7 (金)	ごはん	あまからソースのからあげ きのこのなめたけふう さつまいものあまに チーズ	鶏肉 チーズ	えのき しめじ 舞茸・エリンギ	米・サラダ油 片栗粉 ごま	塩・砂糖 しょうゆ 和風だし	415 12.8 13.1 1.6
10 (月)	ごはん	マーボーどうふ ピーマンともやしのいためもの ぎょうざ あんにんどうふ	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン もやし 人参 グリーンピース	米・サラダ油 小麦粉 甜面醤	味噌 しょうゆ 砂糖 鶏がらだし 塩・こしょう	406 15.4 12.5 1.1
11 (火)	きのこのたきこみごはん	とりのおろしに むしカボチャ ちくわのにももの パイন	鶏肉 ちくわ	椎茸・えのき 人参・筍 玉ねぎ・大根 かぼちゃ パイন	米・サラダ油	しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん 塩・こしょう	409 19.6 7.6 1.5
12 (水)	ごはん	サバのみそに チンゲンさいのサラダ あつやきたまご ミニゼリー	サバ ハム 卵	チンゲン菜 玉ねぎ コーン	米・サラダ油 マヨネーズ	味噌 砂糖 みりん しょうゆ	
13 (木)	クロワッサン たわらおにぎり (わかめ)	とりにくのパンこやき きのこスパゲティ こまつなのボンずあえ りんご	鶏肉 わかめ	しめじ えのき 小松菜 人参 りんご	米・サラダ油 クロワッサン パン粉・小麦粉 スパゲティ	塩・こしょう しょうゆ ボン酢しょうゆ	404 14.1 15.9 1.2
14 (金)	ごはん	ぶたにくのカレーふうみ マカロニサラダ ジャーマンポテト もも	豚肉 ハム ウインナー	玉ねぎ いんげん きゅうり 人参・コーン もも	米・サラダ油 マカロニ じゃがいも カレー粉 マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩・こしょう 鶏がらだし	465 14.3 17.3 1.0

☆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)
17 (月)	ごはん	ポークカレー だいこんときゅうりのさっぱりあえ ふーちゃんチキンカツ チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参・大根 きゅうり	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉	しょうゆ 砂糖 穀物酢 塩・こしょう 中濃ソース	450 20.3 16.2 1.6
18 (火)	ごはん	チンジャオロース チンゲンさいのあんかけ チーズかまぼこ みかん	豚肉 かまぼこ チーズ	ピーマン 筍・人参 チンゲン菜 みかん	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ 砂糖 鶏がらだし 中濃ソース	402 14.8 9.7 1.2
19 (水)	しょくいくごはん	とりにくのしょうがやき カリフラワーようふうに ワカメとツナのサラダ ミニゼリー	鶏肉 わかめ ツナ	カリフラワー 玉ねぎ・人参 コーン きゅうり	五穀米 米・サラダ油 和風ドレッシング	しょうゆ みりん 砂糖 塩 鶏がらだし	403 15.3 10.7 1.6
20 (木)	ソフトカンパーニュ たわらおにぎり (ごま)	しゃけのマヨやき やきそば えだまめソテー だいがくいも	鮭 わかめ	玉ねぎ 人参・枝豆 ごぼう	米・サラダ油 胚芽パン 中華麺 マヨネーズ さつまいも	塩・こしょう ソース しょうゆ 砂糖	469 15.7 18.0 1.6
21 (金)	おせきはんふうごはん	からあげ ほうれんそうとキノコのおひたし このはしんじょう ミニたいやき	鶏肉 かつお節 タラ ひじき	ほうれん草 舞茸・しめじ えのき・玉ねぎ 人参・えだ 小豆	米・サラダ油 小麦粉 片栗粉	かつおだし しょうゆ みりん 砂糖 塩	433 15.4 11.4 1.0
24 (月)		ふりかえきゅうじつ					
25 (火)	ごはん	しろみフライのトマトソースかけ とうふとはくさいのにびたし ミートボール みかん	白身魚 豆腐 豚肉 鶏肉	トマト・なす 玉ねぎ・ピーマン 白菜・黄ピーマン みかん	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 鶏がらだし かつおだし・砂糖 しょうゆ・みりん	403 15.8 11.1 1.2
26 (水)	ロールパン たわらおにぎり (おかかふりかけ)	チキンステーキ ナポリタンスパゲティ あおじそサラダ パイন	鶏肉	玉ねぎ きゅうり 大根・しそ キャベツ・コーン パイন	米・サラダ油 ロールパン おかかふりかけ	しょうゆ ケチャップ 塩・こしょう 鶏がらだし みりん	410 15.2 13.7 1.5
27 (木)	ごはん	すぶたふう ほうれんそうソテー のりしおあじのコーンはるまき もも	豚肉	玉ねぎ 人参・筍 ピーマン・椎茸 ほうれん草・しめじ コーン・もも	米・サラダ油 小麦粉	塩・こしょう ケチャップ しょうゆ	434 14.4 16.7 1.0
28 (金)	ごはん	ぶたにくのバーベキューソース にんじんのマリネ ポテトサラダ カスタードプチパンケーキ	豚肉 ハム 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 きゅうり	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	中濃ソース ケチャップ 鶏がらだし 塩・こしょう 穀物酢・砂糖	487 15.6 14.1 1.0

