

# 2025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

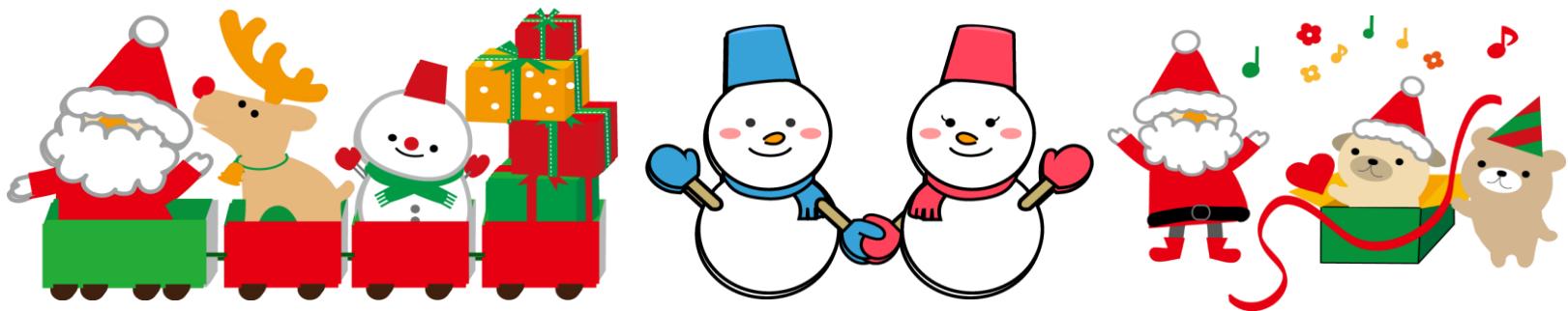
食育インストラクターとは NPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

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)
1 (月)	ごはん	キーマカレー まめサラダ ヒレカツ みかん	鶏肉 大豆 ハム 豚肉	玉ねぎ 人参・枝豆 きゅうり コーン みかん	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	塩 こしょう 中濃ソース	528 15.3 21.5 1.6
2 (火)	わかめごはん	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 あかかぶさつまちゃん もも	わかめ さば さつま揚げ	れんこん 人参 かぼちゃ もも	米・サラダ油 小豆	柚子 砂糖・和風だし しょうゆ 味噌 みりん	436 17.3 11.4 1.6
3 (水)	クロワッサン たわらおにぎり（わかめ）	にこみハンバーグ マカロニソテー いろいろキノコのソテー ヨーグルトふうゼリー	鶏肉 豚肉 わかめ	マッシュルーム 玉ねぎ しめじ・えのき エリンギ・舞茸	クロワッサン 米・サラダ油 マカロニ デミグラスソース パン粉	ケチャップ 塩・こしょう 和風だし しょうゆ 砂糖	358 10.7 18.4 1.6
4 (木)	ごはん	ぶたにくのてりマヨやき ごもくひじきに ちくわのいそべあげ パイン	豚肉 ひじき 竹輪 油揚げ	玉ねぎ 人参 いんげん パイン	米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉	しょうゆ みりん 塩 和風だし 砂糖	450 17.4 14.9 1.6
5 (金)	ごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ ぎょうざ りんご	豆腐 鶏肉 豚肉 ハム	玉ねぎ グリーンピース 人参・きゅうり コーン・キャベツ りんご	米・サラダ油 春雨 和風ドレッシング ごま油 小麦粉	味噌 甜面醤 砂糖・穀物酢 しょうゆ 鶏がらだし	410 14.8 10.5 0.7
8 (月)	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 もも	豚肉	玉ねぎ 大根・枝豆 しめじ うずら豆 もも	米・サラダ油 スパゲッティ 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 和風だし 鶏がらだし・砂糖	451 15.3 10.3 1.6
9 (火)	ごはん	しゃけのみりんやき きんぴらごぼう ポテトサラダ ミニはるまき チーズ	鮭 豚肉 ハム チーズ	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 塩・こしょう	478 15.7 15.7 1.0
10 (水)	ソフトカンパニーユ たわらおにぎり（しお）	カレーコロッケ やきそば わふうサラダ みかん	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 みかん	米・サラダ油 じゃがいも カレー粉 小麦粉・パン粉 中華麺・和風ドレッシング	塩 中濃ソース	377 11.1 10.8 1.6
11 (木)	ごはん	ホイコーロー <sup>®</sup> もやしのナムル しゅうまい だいがくいも	豚肉	キャベツ ピーマン ねぎ・玉ねぎ もやし・小松菜 人参	米・サラダ油 小麦粉 片栗粉 さつまいも	甜面醤 しょうゆ 砂糖 塩 鶏がらだし	390 13.7 9.3 1.5
12 (金)	たまごふりかけごはん	とりのたつたあげ ナポリタン あおじそサラダ にんじんさつまちゃん パイン	鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・コーン きゅうり パイン	米・サラダ油 卵ふりかけ 片栗粉 和風ドレッシング スパゲッティ	塩・こしょう ケチャップ 鶏がらだし	487 20.4 17.1 1.6
15 (月)	ロールパン たわらおにぎり（おかかふりかけ）	エビカツ バジルスパゲティ ほうれんそうとコーンのソテー <sup>®</sup> みかん	エビ	ほうれん草 コーン みかん	ロールパン 米・サラダ油 おかかふりかけ 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	鶏がらだし 塩・こしょう 中濃ソース バジル しょうゆ	348 11.5 9.6 1.2

☆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 (火)	ごはん	ふたにくのしょうがやき ブロックリーのおかかあえ つまみあげ  ミニたいやき	豚肉 かつお節 さつま揚げ	ブロックリー 人参 枝豆 コーン	米・サラダ油 小麦粉 小豆	しょうゆ みりん 砂糖 塩	382 16.4 8.5 1.3
17 (水)	ごはん	サワラのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ さつまいものあまに  もも	サワラ	ほうれん草 人参 もも	米・サラダ油 ごま さつまいも	味噌 みりん 砂糖 しょうゆ 塩	367 15.3 6.2 0.8
18 (木)	ごはん	ポークカレー マカロニサラダ おほしさまおからポテト  クリスマスケーキ	豚肉 ハム おから 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	米・サラダ油 じゃがいも カレールウ マカロニ・小麦粉 マヨネーズ	塩 こしょう	489 14.1 19.5 1.6
19 (金)	しょくいくごはん	うましおたれチキン こうやどうふのにもの だいこんのさっぱりつけ  りんご	鶏肉 高野豆腐	人参 椎茸 大根 りんご	五穀米 米・サラダ油	レモン汁 鶏がらだし 塩・砂糖 しょうゆ・みりん 和風だし	423 18.1 6.8 1.1
22 (月)	ごはん	トマトソースハンバーグ スパゲッティソテー とうもろこしのコロコロサラダ チキンナゲット みかん	鶏肉 豚肉	トマト コーン ブロックリー 人参 みかん	米・サラダ油 スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 塩・こしょう	430 14.2 13.7 1.0
23 (火)	ごはん	サバのみそに みずなのサラダ あつやきたまご  だいがくいも	サバ 卵	水菜 大根 人参 コーン	米・サラダ油 和風ドレッシング さつまいも	砂糖 しょうゆ 味噌	410 17.7 12.9 0.9
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 ぽかぽかおひさまコロッケ  ミニドームケーキ	鶏肉	人参・玉ねぎ マッシュルーム ブロックリー キャベツ きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 デミグラスソース 和風ドレッシング	塩 こしょう 中濃ソース	462 17.7 16.5 1.6
25 (木)	ごはん	ふたにくのバーベキューソース にんじんのマリネ チーズかまぼこ  パイン	豚肉 かまぼこ チーズ	玉ねぎ 人参 パイン	米・サラダ油	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	415 16.2 14.2 1.2
26 (金)	たきこみごはん	おでん ほうれんそうのおひたし ふーちゃんチキンカツ  ミニゼリー	鶏肉 竹輪 かつお節 厚揚げ	椎茸・えのき 人参・筍 大根・ほうれん草 もやし	米・サラダ油 こんにゃく 小麦粉・パン粉	しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん 中濃ソース	347 16.5 9.8 1.6
29 (月)		ねんまつきゅうじつ					
30 (火)		ねんまつきゅうじつ					
31 (水)		ねんまつきゅうじつ					

