

2026年 1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 (木)		がんじつ					
2 (金)		ふりかえきゅうじつ					
5 (月)	ちらしずし	チキンステーキ あつやきたまご こうはくなます くろまめ ミニたいやき	鶏肉 卵 黒豆	椎茸・れんこん いんげん 大根 人参	米・サラダ油 小麦粉 小豆	しょうゆ 砂糖・酢 塩	471 18.2 17.3 1.6
6 (火)	ごはん	さけのしおやき いんげんのごまあえ えだまめとひじきのにも はくさいのあさづけ もも	鮭 ひじき 油揚げ	いんげん 枝豆 人参 白菜 もも	米・サラダ油 ごま	砂糖 しょうゆ みりん 塩 かつおだし	379 16.1 8.8 1.6
7 (水)	なめし	とうふハンバーグ（キノコソース） スパゲティソテー にあい ポイルブロッコリー みかん	豆腐 豚肉 牛乳 油揚げ 塩昆布	大根葉 しめじ・えのき れんこん・人参 ごぼう・椎茸 ブロッコリー・みかん	米・サラダ油 パン粉 片栗粉 ごま油	しょうゆ 塩・砂糖 和風だし 鶏がらだし 穀物酢	414 14.1 11.7 1.5
8 (木)	クロワッサン にわらおにさり（わかめ）	メンチカツ やきそば わふうサラダ  パイン	わかめ 豚肉	玉ねぎ 人参 大根 パイン	クロワッサン 米・サラダ油 中華麺 和風ドレッシング	塩 中濃ソース	403 12.8 16.8 1.6
9 (金)	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ コーンコロッケ  チーズ	鶏肉 ハム チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	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	486 14.9 16.2 1.6
12 (月)		せいじんのひ					
13 (火)	ごはん	ハンバーグ（バーベキューソース） バジルスパゲティ ポテトサラダ いろいろキノコのソテー りんご	鶏肉 豚肉 ハム	きゅうり 人参 えのき しめじ・舞茸 りんご	米・サラダ油 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ	中濃ソース ケチャップ 塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖	421 11.9 12.7 1.5
14 (水)	たまごふりかけごはん	さばのカレーソテー やさしいため ふーちゃんチキンカツ  だいがくいも	サバ 鶏肉	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ	米・サラダ油 卵ふりかけ 小麦粉・パン粉 さつまいも	塩・こしょう カレー粉 鶏がらだし しょうゆ 砂糖・みりん	471 17.5 18.1 1.4
15 (木)	ごはん	からあげ こまつなのソテー えだまめとコーンのつまみあげ  もも	鶏肉 さつま揚げ	小松菜 椎茸 玉ねぎ 枝豆 コーン・もも	米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ	414 14.1 16.5 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。



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 (金)	ロールパン <small>たわらおにぎり (こましお)</small>	しろみフライ ナポリタンスパゲティ にんじんのマリネ  ミニゼリー	白身魚	玉ねぎ 人参	ロールパン 米・サラダ油 ごま 小麦粉・パン粉 スパゲティ	塩・こしょう 鶏がらだし 中濃ソース ケチャップ 砂糖・穀物酢	404 12.1 14.8 1.6
19 (月)	しょくいこごはん	しゃけのマヨやき きんぴらレンコン さつまいものあまに とまとさつまちゃん パイン	鮭 さつま揚げ	れんこん 人参 パイン	米・サラダ油 五穀米 マヨネーズ さつまいも	塩・こしょう しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし	481 15.6 13.8 1.2
20 (火)	ソフトカンパーニュ <small>たわらおにぎり (しお)</small>	とりにくのしょうがやき マカロニソテー ラタトゥイユ  ミニゼリー	鶏肉	しめじ 玉ねぎ なす・トマト かぼちゃ ピーマン	胚芽パン 米・サラダ油 マカロニ	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖 <small>鶏がらだし・和風だし</small>	374 14.6 11.5 1.6
21 (水)	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ジュシーにくぎょうざ  だいがくいも	鶏肉 豆腐 ハム	グリーンピース 人参・コーン きゅうり キャベツ・ねぎ	米・サラダ油 春雨・さつまいも 甜面醬 ごま油 和風ドレッシング	味噌 砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 砂糖・穀物酢	428 14.7 13.6 1.2
22 (木)	ごはん	やわらかポークソテー マカロニサラダ だいこんときゅうりのさっぱりあえ  みかん	豚肉 ハム	玉ねぎ きゅうり 大根 人参 みかん	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ みりん 和風だし 砂糖	456 17.5 18.5 1.5
23 (金)	ごはん	とりにくのケチャップいため グラタン ほうれんそうソテー  りんご	鶏肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 しめじ りんご	米・サラダ油 マカロニ ホワイトソース パン粉	ケチャップ しょうゆ 塩 砂糖 <small>鶏がらだし</small>	397 14.4 10.0 1.1
26 (月)	ごはん	キーマカレー まめサラダ ヒレカツ  みかん	鶏肉 豚肉 大豆 ハム	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン・きゅうり 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	484 18.6 19.7 1.6
27 (火)	ごはん	チンジャオロース ちゅうかサラダ ミニはるまき  あんにんどうふ	豚肉 牛乳	ピーマン 筍・大根 チンゲン菜 人参・コーン	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉 ごま油・ごま 和風ドレッシング	しょうゆ 砂糖 鶏がらだし 中濃ソース 穀物酢	417 14.7 15.8 1.5
28 (水)	ごはん	ミートボールのトマトに ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃのもの  りんご	豚肉 鶏肉 かつお節	コーン ブロッコリー 人参・トマト かぼちゃ りんご	米・サラダ油	塩・こしょう 鶏がらだし ケチャップ 砂糖・しょうゆ 和風だし	385 12.6 7.1 1.6
29 (木)	ロールパン <small>たわらおにぎり (たまごふりかけ)</small>	エビフライ スパゲティソテー とりささみサラダ  ミニドームケーキ	エビ 鶏肉	キャベツ 人参 きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 スパゲティ・卵ふりかけ 和風ドレッシング ミニドームケーキ	鶏がらだし 塩・こしょう	409 15.3 12.4 1.5
30 (金)	ごはん	サバのみそに ピーマンともやしのいためもの シュウマイ  もも	サバ 豚肉	ピーマン もやし 人参 もも	米・サラダ油	味噌 砂糖 みりん しょうゆ 鶏がらだし	389 16.1 10.7 1.5

