

2026年 3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)
2 (月)	ごはん	やきにく キャベツのかにかまサラダ きりぼしだいこんのもの  パイン	豚肉 かにかま 油揚げ	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・もやし 小松菜・人参 きゅうり・椎茸 切干大根・パイン	米・サラダ油	砂糖 味噌 穀物酢 しょうゆ みりん	387 15.8 10.9 0.9
3 (火)	ちらしずし	エビフライ なのはなのだけのこソテー マカロニサラダ はなにんじん ひなあられ	卵 エビ ハム	椎茸・レンコン いんげん・菜の花 筍・きゅうり 人参・コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マカロニ マヨネーズ・中濃ソース あられ	砂糖 穀物酢 塩・こしょう	491 12.8 15.1 1.4
4 (水)	クロワッサン <small>たわらおにぎり (たまごふりかけ)</small>	ササミフライ ビーフンいため ほうれんそうのソテー  ミニゼリー	鶏肉 豚肉	玉ねぎ・人参 きくらげ・ピーマン ほうれん草 しめじ	クロワッサン 米・サラダ油 卵ふりかけ 小麦粉・パン粉 ビーフン	塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ	373 18.5 17.2 1.3
5 (木)	ごはん	さけのバタポンやき こまつなとえのきのあえもの ジャーマンポテト ポイルブロッコリー みかん	鮭 ウインナー	小松菜 えのき 玉ねぎ ブロッコリー みかん	米・サラダ油 じゃがいも バター ごま油	塩・こしょう みりん ポン酢 砂糖	418 15.9 15.5 1.0
6 (金)	しょくいくごはん	タラのたつたあげ (オーロラソース) だいこんのそぼろに こまつなのびたし  チーズ	タラ 鶏肉 チーズ	大根 人参 椎茸 小松菜	五穀米 米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ ケチャップ	塩・こしょう 和風だし みりん しょうゆ	425 19.4 13.1 1.1
9 (月)	ごはん	ハンバーグ ベジタブルソテー ポテトサラダ トマトさつまちゃん もも	豚肉 鶏肉 ハム さつま揚げ	玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース きゅうり もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ケチャップ 中濃ソース	塩・こしょう	429 12.6 13.5 1.2
10 (火)	ごはん	さばのしおやき わかめともやしのナムル えだまめとコーンのつまみあげ  だいがくいも	サバ さつま揚げ わかめ	もやし 枝豆 コーン	米・サラダ油 さつまいも ごま油	塩・こしょう 穀物酢 しょうゆ 砂糖	401 14.1 15.0 1.2
11 (水)	ごはん	チキンカレー わふうサラダ のりまきチキン  りんご	鶏肉 海苔	玉ねぎ 人参 大根 りんご	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも	和風ドレッシング 砂糖 和風だし	427 15.1 15.8 1.3
12 (木)	ロールパン <small>たわらおにぎり (ごましお)</small>	クリームシチュー コールスローサラダ ミニハムステーキ  ミニゼリー	鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 クリームシチュールウ ごま	塩・こしょう フレンチドレッシング	374 19.5 16.7 1.4
13 (金)	わかめごはん	からあげ やきそば ブロッコリーサラダ  パイン	鶏肉 わかめ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー きゅうり・赤ピーマン 黄ピーマン パイン	米・サラダ油 片栗粉 中華麺	塩・こしょう しょうゆ ソース 砂糖	429 13.4 14.6 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 (月)	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ちくわのいそべあげ  あんにと豆腐	鶏肉 豆腐 ハム 竹輪 牛乳	玉ねぎ グリーンピース 人参・きゅうり	米・サラダ油 春雨 ごま油 小麦粉	味噌・砂糖 甜面醬 和風ドレッシング しょうゆ 鶏がらだし	449 16.5 16.4 1.1
17 (火)	ごはん	さけのきのソース ほうれんそうソテー きんぴらレンコン プチアメリカンドック ミニゼリー	鮭 ウインナー	しめじ・舞茸 えのき・ほうれん草 レンコン・人参	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ 塩 砂糖 みりん	482 16.1 15.6 1.4
18 (水)	ソフトカンパニー にわかおしざり (しお)	てりやきチキン ナポリタンスパゲティ なのはなのマヨあえ  パイ	鶏肉 かつお節	玉ねぎ 菜の花 人参 パイ	胚芽パン 米・サラダ油 スパゲッティ・片栗粉 ケチャップ マヨネーズ	しょうゆ みりん 砂糖 塩・こしょう 鶏がらだし	394 16.3 13.3 1.4
19 (木)	しょくいくごはん	はるキャベツのホイコーロー ひじきのいために あつやきたまご  チーズ	豚肉 ひじき 油揚げ 卵 チーズ	キャベツ ピーマン 玉ねぎ ねぎ・人参	五穀米 米・サラダ油 片栗粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖 みりん	430 16.8 13.3 1.4
20 (金)		しゅんぶんのひ					
23 (月)	ごはん	ハヤシルウ だいこんサラダ チキンナゲット  りんご	豚肉 鶏肉	玉ねぎ グリーンピース 大根・水菜 人参・きゅうり りんご	米・サラダ油 ハヤシルウ 小麦粉	和風ドレッシング	432 16.3 15.6 1.2
24 (火)	ロールパン たわらおにぎり (わかめ)	チーズつくねのてりやき マカロニソテー かぼちゃサラダ  ミニゼリー	鶏肉 わかめ チーズ	玉ねぎ しめじ かぼちゃ 人参・きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖 和風だし	379 13.2 15.3 1.4
25 (水)	ごはん	とんかつ やさいのトマトに いんげんのごまあえ  みかん	豚肉 卵 ウインナー	キャベツ 人参 いんげん トマト みかん	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ケチャップ ウスターソース ごま	塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ	462 18.3 15.7 1.0
26 (木)	ごはん	さばのみそに チンゲンさいとえのきのあえもの さつまいものあまに  もも	サバ	チンゲン菜 えのき もも	米・サラダ油 さつまいも	味噌 砂糖 みりん 塩 しょうゆ	393 15.3 9.4 1.2
27 (金)	ごはん	とりにくのしょうがやき ピーマンのおかかあえ にんじんさつまちゃん  だいがくいも	鶏肉 かつお節 さつま揚げ	玉ねぎ ピーマン もやし 人参	米・サラダ油 さつまいも	しょうゆ みりん 砂糖 塩	389 13.9 10.9 1.4
30 (月)	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうとウインナーのソテー スマイルポテト  ミニドームケーキ	鶏肉 豚肉 ウインナー	大根 ほうれん草	米・サラダ油 じゃがいも 片栗粉	和風だし しょうゆ 砂糖 ボン酢 塩・こしょう	460 13.7 16.0 1.4
31 (火)	ごはん	ポークカレー イタリアンサラダ ミニやさいコロッケ  チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり グリーンピース	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉 中濃ソース	和風ドレッシング	440 14.8 14.6 1.4

