

2026年 4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 (水)	ごはん	あかうおのたつたあげ(トマトソース) 焼きビーフン えだまめソテー ミニゼリー	赤魚 豚肉	玉ねぎ トマト 人参 ピーマン 枝豆・ごぼう	米・サラダ油 片栗粉 ビーフン	塩・こしょう 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ	444 17.3 14.2 1.0
2 (木)	ごはん	とりにくのあまみそやき いろいろキノコのソテー あげかぼちゃ もも	鶏肉	えのき しめじ 舞茸 もも	米・サラダ油 かぼちゃ	塩・こしょう 醤油 砂糖 味噌	413 13.8 1.0
3 (金)	しょくいくごはん	にくだんごのやさいあんかけ ふっくらオムレツ こまつなのソテー パイ	鶏肉 豚肉 卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸・パイ	五穀米 米・サラダ油 片栗粉	塩・こしょう 鶏がらだし	407 13.9 11.1 1.0
6 (月)	ごはん	サバのしおやき きんぴらレンコン バンバンジーサラダ はながたチーズかまぼこ ミニゼリー	サバ 鶏肉 かまぼこ チーズ	れんこん 人参 キャベツ きゅうり コーン	米・サラダ油 ごまドレッシング	塩 しょうゆ みりん 砂糖	416 20.1 13.5 1.5
7 (火)	ごはん	ハヤシルウ コールスローサラダ チキンナゲット だいがくいも	豚肉 鶏肉	玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参・コーン きゅうり	米・サラダ油 ハヤシルウ 小麦粉 フレンチドレッシング さつまいも	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ	456 16.3 16.9 1.2
8 (水)	ごはん	とりにくのなんぶやき こまつなのわふうサラダ しゅうまい チーズ	鶏肉 豚肉 チーズ	小松菜 キャベツ きゅうり コーン	米・サラダ油 小麦粉 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 塩	460 18.7 19.9 1.5
9 (木)	ごはん	ハンバーグ(オニオンソース) ナポリタンスパゲティ かぼちゃサラダ トマトさつまちゃん みかん	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	米・サラダ油 スパゲティ マヨネーズ かぼちゃ	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ 鶏がらだし ケチャップ	452 14.1 11.1 1.4
10 (金)	クロワッサン たわらおにぎり(ごましお)	メンチカツ やきそば ポテトサラダ ブチアメリカンドック	豚肉 ハム ウインナー	玉ねぎ 人参 きゅうり	クロワッサン サラダ油 中華麺・ごま じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉・パン粉	塩・こしょう 中濃ソース	466 16.1 14.1 1.5
13 (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 パイ	鶏肉 豆腐 ハム 竹輪 卵・あおさ	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり コーン・パイ	米・サラダ油 小麦粉 ごま油・春雨 和風ドレッシング 甜面醬	味噌 砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 穀物酢	460 18.3 14.7 1.3
14 (火)	ごはん	ポークソテーおろしソース ベジタブルソテー はなやさいサラダ スマイルポテト ミニゼリー	豚肉	玉ねぎ 大根・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	米・サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 和風だし	448 15.2 16.5 1.0
15 (水)	ごはん	キーマカレー まめサラダ ミニハムステーキ ブチアメリカンドック	鶏肉 大豆 ハム ウインナー	玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり コーン	米・サラダ油 カレールウ 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	塩・こしょう	474 18.2 17.6 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 (木)	ロールパン <small>たわらおにぎり (たまごふりかけ)</small>	エビカツ ペペロンチーノふう ポイルブロッコリー のりまきチキン みかん	エビ 鶏肉 海苔 チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ みかん	ロールパン 米・サラダ油 卵ふりかけ 小麦粉・パン粉 スパゲッティ	中濃ソース 塩・こしょう 砂糖 和風だし	417 17.4 13.4 1.5
17 (金)	しょくいくごはん	さけのきのこソースかけ わふうサラダ はなしんじょう もも	鮭 タラ	しめじ えのき 大根・人参 コーン 玉ねぎ・もも	五穀米 米・サラダ油 片栗粉 和風ドレッシング	塩 しょうゆ 砂糖 和風だし	422 19.3 9.8 0.9
20 (月)	ソフトカンパーニュ <small>にわらおにぎり (しお)</small>	からあげ マカロニソテー あおじそサラダ りんご	鶏肉	大根・人参 コーン キャバツ きゅうり りんご	胚芽パン サラダ油 マカロニ 小麦粉・片栗粉 和風ドレッシング	塩・こしょう	416 15.9 14.6 1.5
21 (火)	ごはん	ホイコーロー もやしのナムル ミニはるまき だいがくいも	豚肉 鶏肉	キャバツ ピーマン ねぎ・玉ねぎ もやし 小松菜・人参	米・サラダ油 甜面醬・片栗粉 小麦粉 さつまいも ごま油・ごま	しょうゆ 砂糖 塩 鶏がらだし	414 14.9 13.6 1.1
22 (水)	ごはん	おやこに こまつなのびたし えだまめとコーンのつまみあげ チーズ	鶏肉 卵 さつまいも チーズ	玉ねぎ 小松菜・人参 枝豆・コーン	米・サラダ油	和風だし しょうゆ みりん	402 19.3 14.4 1.4
23 (木)	たきこみごはん	てりやきチキン きりこんぶのもの かぼちゃのあまに もも	鶏肉 油揚げ 昆布	筍・人参 えのき 椎茸 もも	米・サラダ油 片栗粉 かぼちゃ	しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん	412 14.2 10.1 1.5
24 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ マカロニサラダ ミニゼリー	豚肉 かつお節 ハム	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖	415 17.4 12.1 1.0
27 (月)	ロールパン <small>たわらおにぎり (わかめ)</small>	しろみフライ (タルタルソース) チリコンカン あつやきたまご みかん	白身魚 大豆 卵 わかめ 鶏肉	玉ねぎ きゅうり 枝豆 人参 みかん	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ケチャップ 中濃ソース 砂糖・塩 鶏がらだし	418 19.9 18.8 1.5
28 (火)	とりそぼろごはん	さけのマヨやき ひじきのいために ポイルいんげん にんじんさつまちゃん チーズ	鶏肉 鮭 ひじき・油揚げ さつまいも チーズ	人参 いんげん	米・サラダ油 マヨネーズ	砂糖 しょうゆ 和風だし 塩・こしょう	451 18.8 18.1 1.5
29 (水)		しょうわのひ					
30 (木)	ごはん	チキンカレー ブロッコリーソテー ミートボール ミニドームケーキ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参・コーン ブロッコリー 赤ピーマン	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉	ケチャップ しょうゆ 砂糖 塩・こしょう 鶏がらだし	463 16.5 16.2 1.5

