

2026年 6月

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	みそやきにく おやさいナムル えだまめとコーンのつまみあげ ミニたいやき	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・もやし ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・赤ピーマン 黄ピーマン・枝豆・コーン	米・サラダ油 小麦粉	砂糖 味噌 穀物酢	401 15.1 11.3 0.6
2 (火)	クロワッサン <small>たわらおにぎり (おかからりかけ)</small>	しるみフライ (タルタルソース) マカロニソテー こまつなとえのきのあえもの パイン	白身魚	しめじ・玉ねぎ 小松菜・えのき パイン	クロワッサン サラダ油・ごま油 小麦粉・パン粉 マカロニ・マヨネーズ ごま油・おかからりかけ	塩・こしょう 和風だし しょうゆ 砂糖	408 15.6 18.7 1.5
3 (水)	ごはん	ハヤシルウ だいこんサラダ チキンナゲット ミニゼリー	豚肉 鶏肉	玉ねぎ グリーンピース 大根・水菜 人参・きゅうり	米・サラダ油 ハヤシルウ 小麦粉 和風ドレッシング	塩・こしょう	420 16.5 15.6 1.2
4 (木)	ごはん	サバのみそに いんげんソテー にんじんシリシリ あつやきたまご みかん	サバ 卵	いんげん コーン 人参 みかん	米・サラダ油 ごま	しょうゆ 味噌 砂糖 塩・こしょう 和風だし	400 17.7 11.6 1.1
5 (金)	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ ミニやさいはるまき もも	鶏肉 豆腐 ハム	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン もも	米・サラダ油 春雨・小麦粉 ごま油 甜面醬	味噌 砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 穀物酢	442 14.5 16.5 0.7
8 (月)	わかめごはん	さけのきのこソースかけ とりささみサラダ かぼちゃのにも りんご	鮭 わかめ 鶏肉	しめじ・舞茸 えのき キャベツ・きゅうり 人参・かぼちゃ りんご	米・サラダ油 和風ドレッシング	塩 砂糖 みりん 和風だし	400 17.9 8.7 1.4
9 (火)	ごはん	とりのだつたあげ キャベツとコーンのカレーいため ツナマヨサラダ もも	鶏肉 ツナ	キャベツ・コーン 小松菜・きゅうり 枝豆 もも	米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう カレー粉	447 18.7 17.9 1.5
10 (水)	ごはん	チンジャオロース チンゲンさいのナムル しゅうまい だいがくいも	豚肉 鶏肉	ピーマン・筍 チンゲン菜 人参	米・サラダ油 ごま油 小麦粉・片栗粉 さつまいも	しょうゆ 砂糖 鶏がらだし 中濃ソース	436 16.5 13.7 0.8
11 (木)	ごはん	てりやきチキン やきビーフン ほうれんそうソテー パイン	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参・ピーマン ほうれん草・しめじ パイン	米・サラダ油 片栗粉 ビーフン	しょうゆ みりん 砂糖 鶏がらだし	426 15.2 13.4 1.0
12 (金)	ロールパン <small>たわらおにぎり (たまごからりかけ)</small>	にこみハンバーグ ベジタブルソテー ハートクロック いちごのあんにとろろ	鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース	ロールパン サラダ油 卵ふりかけ デミグラスソース	ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩・こしょう	405 14.7 16.7 1.5
15 (月)	ごはん	サワラのさいきょうづけ ひじきのにも さつまいものあまに もも	サワラ ひじき 油揚げ	人参 いんげん もも	米・サラダ油 さつまいも	味噌 みりん しょうゆ 砂糖 塩	427 16.4 11.0 1.5

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	ホイコーロー かにたまボール こまつなのびたし ミニゼリー	豚肉 卵 カニ	キャベツ ピーマン ねぎ・玉ねぎ グリーンピース 小松菜・人参	米・サラダ油 片栗粉・甜面醬	しょうゆ 砂糖・みりん 和風だし 穀物酢 塩	400 18.6 11.3 1.4
17 (水)	ごはん	とりにくのあまみそやき きりほしだいごんのにも きのこのソテー パイン	鶏肉 油揚げ	切干大根 人参 椎茸 しめじ・舞茸 えのき・パイン	米・サラダ油	味噌 砂糖 塩・こしょう しょうゆ みりん	412 15.8 12.4 1.2
18 (木)	ソフトカンパニ <small>にむつおにぎり (しましお)</small>	のりしおあじのハムカツ スパゲッティソテー ブロッコリーのおかかあえ みかん	ハム かつお節 青のり	ブロッコリー 人参 みかん	胚芽パン 米・サラダ油 スパゲッティ 小麦粉・パン粉 ごま	塩・こしょう 中濃ソース 鶏がらだし 砂糖 しょうゆ	418 16.6 10.4 1.2
19 (金)	しょくいこごはん	とりにくのしょうがやき ポテトサラダ キャベツのしおこんぶあえ チーズ	鶏肉 ハム 塩昆布 チーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	五穀米 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 砂糖	438 15.3 16.3 1.5
22 (月)	ナポリタンスパゲッティ <small>たわらおにぎり (たまごからりかけ)</small>	チーズつくねのてりやき えだまめソテー かぼちゃサラダ みかん	鶏肉 チーズ ウインナー	玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト 枝豆・きゅうり かぼちゃ	スパゲッティ 米・サラダ油 卵ふりかけ 片栗粉	ケチャップ 塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖	487 18.9 16.8 1.4
23 (火)	ごはん	さけのマヨやき きんぴらごぼう こまつなのわふうサラダ スマイルポテト チーズ	鶏肉 ハム チーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも ごま油	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし 塩	452 15.1 17.8 1.5
24 (水)	ごはん	チキンカレー かにかまサラダ やさしいクロック ミニゼリー	鶏肉 カニかまぼこ	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 じゃがいも 小麦粉・パン粉 和風ドレッシング カレールウ	中濃ソース 塩・こしょう	480 15.2 16.1 1.5
25 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき もやしのナムル このはしんじょう もも	豚肉 白身魚 ひじき	ごぼう・玉ねぎ もやし・小松菜 人参・枝豆 もも	米・サラダ油 ごま油・ごま 片栗粉	砂糖 しょうゆ みりん 和風だし 塩・こしょう	404 18.3 10.3 1.5
26 (金)	ごはん	おやこに あおじそサラダ ちくわのいそべあげ みかん	鶏肉 卵 竹輪 青のり	大根・人参 キャベツ・コーン きゅうり みかん	米・サラダ油 小麦粉 青じそドレッシング	和風だし しょうゆ 14.3 1.3	
29 (月)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき トウモロコシのコロコロサラダ にんじんさつまちゃん プチャメリカンドック	豚肉 さつま揚げ ウインナー	ブロッコリー コーン 人参	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	しょうゆ 砂糖 みりん 塩・こしょう	448 17.1 18.0 1.1
30 (火)	ロールパン <small>たわらおにぎり (こましお)</small>	エビカツ やきそば のりまきチキン ミニゼリー	エビ 鶏肉 海苔	玉ねぎ 人参	ロールパン 米・サラダ油 中華麵 ごま	塩 中濃ソース しょうゆ 砂糖 和風だし	412 14.8 16.1 1.5

☆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。