

2026年 7月

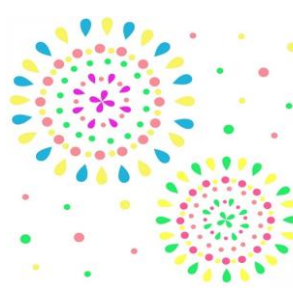
ようちえんきゅうしょく

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	チキンステーキ ツナとやさいのトマトに ブロッコリーのソテー チーズ	鶏肉 ツナ チーズ	なす・玉ねぎ 人参・トマト ブロッコリー	米・サラダ油	しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 鶏がらだし	427 19.1 18.2 1.0
2 (木)	たまごふりかけごはん	サバのしおやき きんぴらレンコン チキンリング もも	サバ 鶏肉	レンコン 人参 もも	米・サラダ油 卵ふりかけ 小麦粉・パン粉	塩 しょうゆ みりん 砂糖 和風だし	424 17.7 14.7 1.3
3 (金)	ごはん	デミグラスハンバーグ ポイルブロッコリー コーンサラダ チーズかまぼこ みかん	豚肉 鶏肉 かまぼこ チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参・きゅうり ブロッコリー・コーン みかん	米・サラダ油 デミグラスソース フレンチドレッシング	塩・こしょう 鶏がらだし	429 13.8 10.6 1.3
6 (月)	クロワッサン たわらおにぎり（おか かふりかけ）	さけのきのこソースかけ マカロニソテー きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ プチアメリカンドック	鮭 ウインナー 塩昆布	しめじ・舞茸 えのき・玉ねぎ きゅうり キャベツ	クロワッサン 米・サラダ油 おかかふりかけ 小麦粉	しょうゆ 砂糖 塩・こしょう 和風だし 鶏がらだし	455 15.8 16.0 1.5
7 (火)	ごはん	おほしさまコロッケ やきビーフン チリコンカン ほしがたしんじょう おほしさまあんにんどうふ	豚肉 鶏肉 大豆 タラ 牛乳	人参・グリーンピース 玉ねぎ ピーマン 枝豆 トマト	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉 ビーフン 片栗粉	中濃ソース ケチャップ 塩・砂糖 鶏がらだし 和風だし	479 18.2 16.5 1.1
8 (水)	ごはん	とりにくのあまみそやき きりほしだいこんのにも あつやきたまご もも	鶏肉 油揚げ 卵	切干大根 人参・椎茸 もも	米・サラダ油	味噌 砂糖 塩・こしょう しょうゆ みりん	426 17.5 13.9 1.3
9 (木)	ごはん	チンジャオロース にんじんとえのきのサラダ シュウマイ だいがくいも	豚肉 鶏肉	ピーマン 筍・人参 えのき きゅうり	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 さつまいも 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	451 17.1 12.7 0.9
10 (金)	ごはん	なつやさいカレー みずなとツナのサラダ ミートボール りんご	鶏肉 ツナ 豚肉	玉ねぎ・人参 なす・コーン かぼちゃ・トマト 水菜・大根 りんご	米・サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング	塩・こしょう 鶏がらだし	460 18.8 12.7 1.4
13 (月)	わかめごはん	からあげ やきそば ポテトサラダ ミニゼリー	鶏肉 ハム わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参・もやし きゅうり	米・サラダ油 中華麺 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ 中濃ソース	468 16.8 18.2 1.5
14 (火)	ごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ ジュシーにくぎょうざ みかん	鶏肉 豆腐	玉ねぎ グリーンピース 人参・きゅうり キャベツ・コーン みかん	米・サラダ油 小麦粉 甜面醬 ごま油	味噌 塩・砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 穀物酢	427 15.4 13.1 0.9
15 (水)	ごはん	ぶたにくのスタミナいため コールスローサラダ のりまきチキン パイン	豚肉 鶏肉 ハム のり	玉ねぎ・もやし ニラ・人参 キャベツ・きゅうり パイン	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩・こしょう 和風だし	443 18.2 17.9 1.0

☆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)	しょくいくごはん	とりにくのみりんやき ゴーヤチャンプルー トマトさつまちゃん りんご	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 もやし りんご	五穀米 米・サラダ油	しょうゆ みりん めんつゆ	420 18.6 12.0 0.7
17 (金)	ロールパン たわらおにぎり (たまごふりかけ)	のりしおあじのハムカツ きのこスパゲティー こまつなのわふうサラダ だいがくいも	ハム 青のり	しめじ・玉ねぎ 小松菜・キャベツ きゅうり コーン	ロールパン 米・サラダ油 スパゲティ・卵ふりかけ 小麦粉・パン粉 ごま油	塩・こしょう 中濃ソース・穀物酢 鶏がらだし 和風だし 醤油・砂糖	422 16.9 12.8 1.5
20 (月)		うみのひ					
21 (火)	ソフトカンパーニュ たわらおにぎり (しお)	カレーコロッケ ナポリタンスパゲティー とりささみサラダ ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ きゅうり 人参	胚芽パン 米・サラダ油 スパゲティ・カレー粉 小麦粉・パン粉 和風ドレッシング	塩・こしょう 中濃ソース 鶏がらだし	449 14.7 10.8 1.5
22 (水)	ごはん	チーズつくねのてりやき やきうどん ブロッコリーソテー たこやき みかん	鶏肉 かつお節 青のり チーズ タコ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 みかん	米・サラダ油 うどん 小麦粉 片栗粉	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖	439 14.6 11.5 1.4
23 (木)	ごはん	アジのなんばんづけ まめサラダ さつまいものあまに プチアメリカンドック	アジ 大豆 ハム ウインナー	玉ねぎ・ピーマン 枝豆・人参 きゅうり・コーン	米・サラダ油 小麦粉 さつまいも マヨネーズ	穀物酢 しょうゆ みりん 和風だし・砂糖 塩・こしょう	482 18.2 18.3 1.2
24 (金)	ごはん	ポークチャップ こまつなとえのきのあえもの スマイルポテト チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ 小松菜 えのき	米・サラダ油 じゃがいも ごま油	ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ	423 16.7 15.2 1.4
27 (月)	ごはん	とりのたつたあげ ツナマヨサラダ にんじんさつまちゃん みかん	鶏肉 ツナ さつま揚げ	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 みかん	米・サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう	453 17.7 16.6 1.5
28 (火)	ごはん	ハヤシルウ あおじそサラダ ミニやさいコロッケ ミニゼリー	豚肉	玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参・大根 きゅうり・コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ハヤシルウ 青じそドレッシング	しょうゆ みりん 中濃ソース	445 14.8 14.4 1.1
29 (水)	ごはん	おやこに ひじきとほうれんそうのサラダ ちくわのいそべあげ もも	鶏肉 卵 ひじき 竹輪 青のり	玉ねぎ ほうれん草 コーン 枝豆 もも	米・サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	しょうゆ 和風だし	460 17.5 17.4 1.5
30 (木)	ごはん	ハンバーグたまねぎソース ブロッコリーのおかかあえ マカロニサラダ パイン	鶏肉 豚肉 かつお節 ハム	玉ねぎ ブロッコリー 人参・コーン きゅうり パイン	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	塩・こしょう 砂糖 しょうゆ	444 14.5 14.8 1.0
31 (金)	クロワッサン たわらおにぎり (ごましお)	クリームコロッケ えだまめとコーンのソテー ほうれんそうとウインナーのソテー チーズ	ウインナー チーズ	枝豆 コーン ほうれん草 玉ねぎ	クロワッサン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ごま	塩・こしょう しょうゆ 中濃ソース	432 14.1 15.9 1.2

