

2026年 8月

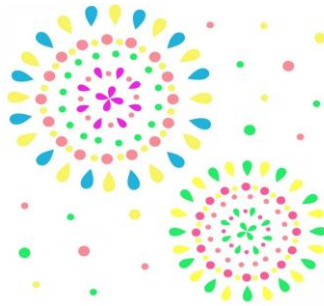
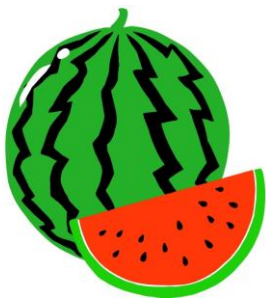
ようちえんきゅうしょく

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)
3 (月)	ごはん	さけのみりんやき きのこスパゲティ きりぼしだいこんのもの あつやきたまご もも	鮭 油揚げ 卵	切干大根 人参 椎茸 もも	米・サラダ油	みりん しょうゆ 和風だし 砂糖	400 17.6 11.6 0.8
4 (火)	ごはん	ぶたにくのすきやきふうに オクラのおかかあえ おはなかまぼこ みかん	豚肉 豆腐 かつお節 かまぼこ チーズ	玉ねぎ 人参・白菜 椎茸 オクラ みかん	米・サラダ油 しらたき	砂糖 しょうゆ みりん 和風だし	405 16.1 10.9 1.5
5 (水)	ごはん	なつやさいかレー ごぼうサラダ チキンリング ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ 人参・なす コーン・トマト ごぼう・きゅうり	米・サラダ油 カレールウ 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	440 16.1 15.4 1.5
6 (木)	ごはん	とりのしょうがやき はるさめサラダ いんげんのごまあえ パイナップル	鶏肉 ハム	玉ねぎ いんげん 人参・きゅうり コーン・えのき パイナップル	米・サラダ油 春雨 ごま・ごま油 和風ドレッシング	しょうゆ みりん 砂糖 塩 めんつゆ	408 14.7 10.5 1.4
7 (金)	ロールパン たわらおにぎり（おかかふりかけ）	チキンカツ スパゲティソテー コールスローサラダ チーズ	鶏肉 ハム チーズ	キャベツ きゅうり 人参	ロールパン 米・サラダ油 おかかふりかけ・中濃ソース 小麦粉・パン粉 マヨネーズ・スパゲッティ	塩 こしょう 鶏がらだし	420 19.5 18.4 1.5
10 (月)	ごはん	マーボー豆腐 にんじんとえのきのサラダ シュウマイ もも	鶏肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ グリーンピース 人参・えのき きゅうり 水菜・もも	米・サラダ油 小麦粉	味噌・塩 甜面醬・こしょう 砂糖 しょうゆ 鶏がらだし	421 16.4 13.4 1.2
11 (火)		やまのひ					
12 (水)	クロワッサン たわらおにぎり（ごましお）	チキンステーキ マカロニソテー かぼちゃサラダ ミニゼリー	鶏肉	しめじ・玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ きゅうり	クロワッサン 米・サラダ油 ごま マカロニ マヨネーズ	しょうゆ 塩・こしょう 和風だし 砂糖	453 17.1 17.9 1.5
13 (木)		おぼんやすみ					
14 (金)		おぼんやすみ					

☆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)
17 (月)	ごはん	ポークカレー みずなとツナのサラダ のりまきチキン りんご	豚肉 鶏肉 ツナ のり	玉ねぎ 人参・水菜 大根・コーン りんご	米・サラダ油 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング	塩 こしょう 砂糖	439 18.1 13.7 1.5
18 (火)	わかめごはん	サバのみそに きんぴらレンコン さつまいものあまに ミニゼリー	サバ わかめ	レンコン 人参	米・サラダ油 さつまいも	味噌 しょうゆ 砂糖 みりん 塩	423 15.6 11.1 1.4
19 (水)	しょくいくごはん	とりにくのあまからやき じゃがいものツナいため こまつなのおひたし みかん	鶏肉 ツナ かつお節	玉ねぎ・キャベツ 小松菜 えのき 人参 みかん	五穀米 米・サラダ油 じゃがいも	しょうゆ みりん 砂糖 塩	433 15.9 11.9 1.1
20 (木)	ロールパン たわらおにぎり (わかめ)	しろみフライ ポロネーズパゲッティー あおじそサラダ チーズ	白身魚 わかめ 鶏肉 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ・人参 きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 スパゲッティ・中濃ソース 青じそドレッシング 小麦粉・パン粉	塩 こしょう 鶏がらだし	432 15.8 13.8 1.5
21 (金)	ごはん	ぶたにくのバーベキューソース ブロッコリーソテー ミニコーンコロケ もも	豚肉	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン コーン もも	米・サラダ油 ケチャップ・中濃ソース 小麦粉・パン粉	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	432 14.4 14.9 0.9
24 (月)	ごはん	アジのなんばんづけ ほうれんそうのだししょうゆあえ かぼちゃのにももの りんご	アジ	玉ねぎ ピーマン ほうれん草 えのき かぼちゃ・りんご	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ みりん 穀物酢 砂糖 和風だし	425 15.5 13.1 1.4
25 (火)	ごはん	チンジャオロース もやしのナムル のりしおコーンのはるまき パイナップル	豚肉	ピーマン 筍・もやし 小松菜・人参 コーン パイナップル	米・サラダ油 小麦粉 片栗粉 ごま・ごま油 中濃ソース	しょうゆ 砂糖 鶏がらだし	432 15.5 16.4 1.1
26 (水)	コーンごはん	なつやさいソースハンバーグ マカロニサラダ おほしさまおからポテト りんごプチケーキ	鶏肉 豚肉 ハム おから	玉ねぎ トマト・ズッキーニ 黄ピーマン きゅうり・人参 コーン	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも 小麦粉・りんご	塩 砂糖 鶏がらだし こしょう	452 14.1 13.1 1.3
27 (木)	ごはん	おやこに こまつなとえのきのあえもの ちくわのいそべあげ みかん	鶏肉 卵 ちくわ 青のり	玉ねぎ 小松菜 えのき みかん	米・サラダ油 小麦粉 ごま油	しょうゆ 和風だし 砂糖 塩	421 16.6 14.9 1.5
28 (金)	クロワッサン たわらおにぎり (ごましお)	とりのたつたあげ トウモロコシのコロコロサラダ いんげんソテー ミニアメリカンドック	鶏肉 ウインナー	ブロッコリー 人参・コーン いんげん しめじ	クロワッサン 米・サラダ油 片栗粉・マヨネーズ じゃがいも ごま・小麦粉	塩 こしょう しょうゆ	439 15.9 15.5 1.5
31 (月)	ごはん	ぶたにくのカレーやき ブロッコリーのおかかあえ おはなしんじょう だいがくいも	豚肉 白身魚 かつお節 ひじき	ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン 人参 枝豆	米・サラダ油 さつまいも 片栗粉 カレー粉 小麦粉	しょうゆ 砂糖 塩 和風だし	411 16.9 9.1 0.5

