

2026年 9月

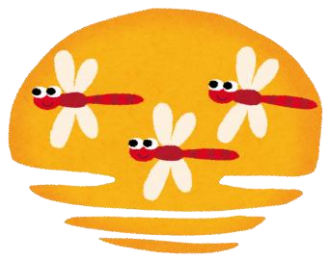
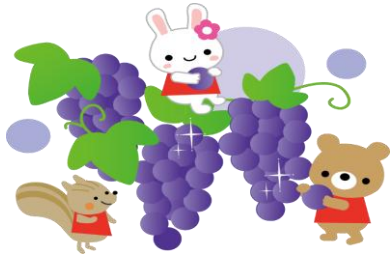
ようちえんきゅうしょく

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 (火)	たまごふりかけごはん	とりのおろしに きんぴらごぼう えだまめとコーンのつまみあげ みかん	鶏肉 卵 ひじき あおさ ちくわ	玉ねぎ ほうれん草 コーン	米・サラダ油 小麦粉 卵ふりかけ	塩・こしょう みりん しょうゆ 和風だし 砂糖	402 18.8 9.2 1.4
2 (水)	ごはん	さけのきのソース だいこんサラダ のりまきチキン りんご	鮭 鶏肉 海苔	しめじ・舞茸 えのき・大根 水菜・きゅうり 人参・りんご	米・サラダ油 和風ドレッシング	しょうゆ 塩 砂糖 和風だし	413 17.7 14.8 1.1
3 (木)	ごはん	ぶたにくのスタミナいため こまつなのおかかあえ あつやきたまご パイナップル	豚肉 かつお節 卵	玉ねぎ もやし ニラ・小松菜 えのき パイナップル	米・サラダ油	しょうゆ みりん めんつゆ 塩 砂糖	408 17.9 12.7 1.4
4 (金)	ごはん	キーマカレー とりささみサラダ おさつコロッケ メープルプッチケーキ	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも・ごま 和風ドレッシング 小麦粉・パン粉	塩 砂糖	492 16.3 18.1 1.3
7 (月)	ロールパン たわらおにぎり (おかかふりかけ)	オニオンソースのハンバーグ ベジタブルソテー ほうれんそうとウインナーのソテー チーズ	鶏肉 豚肉 ウインナー チーズ	玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース ほうれん草	ロールパン 米・サラダ油 おかかふりかけ	砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 塩・こしょう	402 18.7 16.9 1.5
8 (火)	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル シュウマイ もも	鶏肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 もも	米・サラダ油 小麦粉 ごま油 ごま	味噌 甜面醬 塩・砂糖 しょうゆ 鶏がらだし	434 17.3 14.7 1.3
9 (水)	ごはん	サバのしおやき にんじんとえのきのサラダ さつまいものあまに ミニゼリー	サバ	人参 えのき きゅうり 水菜	米・サラダ油 さつまいも	塩・こしょう 穀物酢 砂糖 しょうゆ	413 17.4 12.7 1.0
10 (木)	ごはん	とりにくのトマトに マカロニサラダ いんげんのソテー パイナップル	鶏肉 ハム	玉ねぎ トマト・しめじ きゅうり 人参・コーン いんげん・パイナップル	米・サラダ油 マカロニ ケチャップ マヨネーズ	砂糖 鶏がらだし 塩・こしょう	462 16.4 16.6 1.0
11 (金)	ごはん	ホイコーロー はるさめサラダ ミニはるまき みかん	豚肉 ハム	キャベツ ピーマン ねぎ・玉ねぎ 人参・きゅうり みかん	米・サラダ油 春雨・小麦粉 片栗粉 ごま油 和風ドレッシング	しょうゆ 砂糖 甜面醬 穀物酢	459 15.6 15.0 1.1
14 (月)	ごはん	チンジャオロース チンゲンさいのごまあえ ジュシーにくぎょうざ りんご	豚肉 鶏肉	ピーマン・赤ピーマン 筍・チンゲン菜 人参・キャベツ ねぎ りんご	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 塩	417 17.2 12.7 1.0
15 (火)	ごはん	とりのたつたあげ コールスローサラダ トマトさつまちゃん もも	鶏肉 ハム さつま揚げ	キャベツ 人参・きゅうり もも	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 フレンチドレッシング	塩・こしょう	452 18.1 16.7 1.1

☆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 (水)	ごはん	ポークソテーおろしソース ブロッコリーのおかかあえ スマイルポテト みかん	豚肉 かつお節	玉ねぎ ブロッコリー 大根・人参 みかん	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉	塩・こしょう みりん しょうゆ 和風だし 砂糖	467 18.5 18.3 1.1
17 (木)	ロールパン たわらおにぎり (ごましお)	しろみフライ ナポリタンスパゲッティ みずなのサラダ だいがくいも	白身魚	玉ねぎ 水菜 大根 人参 コーン	ロールパン・ごま 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 中濃ソース・ケチャップ さつまいも・和風ドレッシング	塩・こしょう しょうゆ 鶏がらだし 砂糖	443 14.5 9.4 1.5
18 (金)	しょくいくごはん	とりにくのばいにくいため ほうれんそうとキノコのおひたし かぼちゃのにもん チーズ	鶏肉 かつお節 チーズ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 舞茸・えのき かぼちゃ	五穀米 米・サラダ油	みりん しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 和風だし	419 17.1 12.5 1.4
21 (月)		けいろうのひ					
22 (火)		こくみのきゅうじつ					
23 (水)		しゅうぶんのひ					
24 (木)	ごはん	ヒレカツ あおじそサラダ えだまめとコーンのソテー ミニゼリー	豚肉	大根・人参 キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 中濃ソース 青じそドレッシング	塩・こしょう	468 17.1 18.5 1.0
25 (金)	さつまいもごはん	にくだんご さといものにもん きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ おつきみかまぼこ たこやき	鶏肉 豚肉 塩昆布 さつま揚げ 卵・タコ・青のり	きゅうり キャベツ コーン	米・サラダ油 さつまいも 里芋 小麦粉・片栗粉 中濃ソース	砂糖・塩 穀物酢 しょうゆ 鶏がらだし みりん	430 15.7 9.9 1.1
28 (月)	ごはん	みそやきにく やきビーフン ブロッコリーのソテー みかん	豚肉	玉ねぎ ピーマン キャベツ・もやし 人参・きくらげ ブロッコリー・みかん	米・サラダ油 ビーフン	味噌 砂糖 しょうゆ 塩・こしょう 鶏がらだし	465 17.2 14.1 1.0
29 (火)	クロワッサン たわらおにぎり (たまごふりかけ)	エビフライ スパゲティソテー こまつなのサラダ ミニゼリー	エビ	しめじ 玉ねぎ キャベツ・小松菜 人参・コーン	クロワッサン 米・サラダ油 卵ふりかけ 小麦粉・パン粉 中濃ソース	鶏がらだし 塩・こしょう 和風だし しょうゆ 砂糖・穀物酢	413 11.8 15.6 1.5
30 (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 ちくわ あおさ	玉ねぎ ほうれん草 コーン もも	米・サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	しょうゆ 和風だし 砂糖	464 18.9 17.0 1.5

