2026年 11月　　ようちえんきゅうしょく

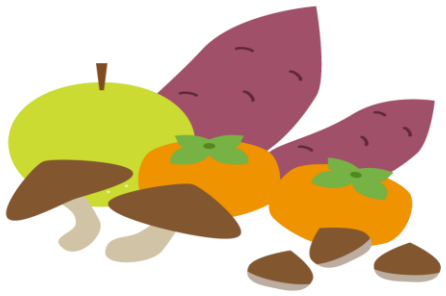
服部幸應の食育インストラクター認定資格保持栄養士による食育メニュー

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)
2（月）	ロールパン たわらおにぎり （おかかふりかけ）	ハンバーグバーベキューソース ナポリタンふうスパゲッティ ハッシュドポテト パイン	鶏肉 豚肉	玉ねぎ ピーマン パイン	ロールパン 米・サラダ油 おかかふりかけ・じゃがいも 小麦粉・パン粉 ケチャップ・中濃ソース	塩 こしょう 鶏がらだし	445 14.6 15.5 1.5
3（火）		ぶんかのひ					
4（水）	ごはん	マーボーどうふ ちゅうかサラダ ジューシーにくぎょうざ もも	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・キャベツ グリーンピース 大根・チンゲン菜 人参・コーン ねぎ・もも	米・サラダ油 ごま油・ごま 小麦粉	味噌 甜面醤 砂糖 しょうゆ 鶏がらだし	410 15.2 13.2 0.8
5（木）	ごはん	さけのマヨやき きんぴらレンコン えだまめソテー だいがくいも	鮭	レンコン 人参・枝豆 ごぼう	米・サラダ油 マヨネーズ さつまいも	塩 こしょう しょうゆ みりん 砂糖	481 17.8 16.4 1.4
6（金）	ごはん	からあげ コールスローサラダ あつやきたまご みかん	鶏肉 ハム 卵	キャベツ きゅうり 人参 みかん	米・サラダ油 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	塩 こしょう	447 17.4 17.6 1.5
9（月）	ごはん	キーマカレー コーンサラダ ヒレカツ メープルプチパンケーキ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉 フレンチドレッシング	塩 こしょう	485 17.9 19.7 1.5
10（火）	さつまいもごはん	サバのしおやき きりぼしだいこんのにもの チキンナゲット りんご	サバ 鶏肉 油揚げ	切干大根 人参 椎茸 りんご	米・サラダ油 さつまいも 小麦粉	塩 しょうゆ みりん 砂糖	426 16.9 13.8 1.2
11（水）	クロワッサン たわらおにぎり （たまごふりかけ）	ハムカツ やきそば ほうれんそうとコーンのソテー チーズ	ハム チーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	クロワッサン 米・サラダ油 中華麺・中濃ソース 小麦粉・パン粉 卵ふりかけ	塩 こしょう しょうゆ	400 16.2 16.5 1.5
12（木）	ごはん	とりにくのあまみそやき ごもくひじきに チーズかまぼこ みかん	鶏肉 ひじき 大豆 かまぼこ チーズ	人参 いんげん みかん	米・サラダ油	味噌・砂糖 和風だし 塩・こしょう しょうゆ みりん	408 15.9 13.2 1.5
13（金）	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 ポテトサラダ パイン	豚肉 かつお節 ハム	玉ねぎ 大根・人参 ブロッコリー きゅうり パイン	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 和風だし 砂糖	424 15.6 14.9 1.4

☆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（月）	ごはん	とりにくのしょうがやき キャベツのようふうに シュウマイ りんご	鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン りんご	米・サラダ油 小麦粉	しょうゆ みりん 砂糖 塩	409 14.3 12.3 1.5
17（火）	ごはん	ぶたにくのカレーふうみ ピーマンともやしのいためもの トマトさつまちゃん ミニゼリー	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ いんげん ピーマン もやし・人参	米・サラダ油 カレー粉	しょうゆ みりん 塩・こしょう	411 16.7 10.2 1.3
18（水）	ごはん	うましおたれチキン こまつなのサラダ ミニはるまき パイン	鶏肉	キャベツ 小松菜 人参 コーン パイン	米・サラダ油 小麦粉	塩・砂糖 和風だし しょうゆ 穀物酢	401 15.1 13.7 1.0
19（木）	しょくいくごはん	さけのしおやき こうやどうふのにもの だいこんのさっぱりつけ みかん	鮭 高野豆腐	大根 人参 椎茸 みかん	五穀米 米・サラダ油	レモン汁 塩・砂糖 しょうゆ みりん	406 16.2 10.8 1.1
20（金）	ロールパン たわらおにぎり （ごましお）	メンチカツ スパゲッティソテー みずなのサラダ チーズ	豚肉 チーズ	水菜 大根 人参 コーン	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 中濃ソース・ごま 和風ドレッシング	塩 こしょう 鶏がらだし	400 14.7 13.5 1.5
23（月）		きんろうかんしゃのひ					
24（火）	おせきはんふうごはん	とりのおろしに むしカボチャ ちくわのにもの パイン	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ 大根・人参 かぼちゃ きゅうり パイン	米・サラダ油 小豆 ごま マヨネーズ	塩・こしょう しょうゆ みりん 砂糖 和風だし	403 19.6 8.8 1.5
25（水）	ロールパン たわらおにぎり（わかめ）	チキンステーキ ベジタブルソテー あおじそサラダ ミニゼリー	鶏肉 わかめ	人参・コーン グリーンピース 大根・キャベツ きゅうり	ロールパン 米・サラダ油 和風ドレッシング	塩 こしょう	402 14.1 12.7 1.5
26（木）	ごはん	タラたつたのなんばんづけ はるさめサラダ さつまいものあまに もも	タラ ハム	玉ねぎ 青ピーマン・赤ピーマン 人参・コーン きゅうり もも	米・サラダ油 春雨 片栗粉 ごま油・ごま さつまいも	しょうゆ 砂糖 穀物酢 塩	446 14.2 9.1 0.9
27（金）	ごはん	チンジャオロース チンゲンさいのあんかけ ふーちゃんチキンカツ りんご	豚肉 鶏肉	ピーマン・筍 チンゲン菜 玉ねぎ・人参 りんご	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉・パン粉 中濃ソース	しょうゆ 砂糖 鶏がらだし 塩 こしょう	428 17.8 14.7 1.1
30（月）	ごはん	サバのみそに ほうれんそうとキノコのおひたし このはしんじょう だいがくいも	サバ 白身魚 ひじき かつお節	ほうれん草 しめじ えのき 玉ねぎ 人参・枝豆	米・サラダ油 片栗粉 さつまいも	味噌 砂糖 みりん しょうゆ 和風だし	405 17.6 8.7 1.0

