

2017年 12月 ようちえんきゅうしょく



服部 幸應 (はっとりゆきお)

医学博士・健康大使。日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め叙勲歴もある「食育」の第一人者。

株式会社さん〇



www.shokuiku-sankyu.com

日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく 塩分
1 (金)	おかかごはん	おでん ぶたにくのしおこうじやき アスパラソテー みかん	さつまあげ 豚肉 鰹節 ちくわ	米・植物油脂	大根・昆布 アスパラ 人参・パプリカ みかん	400 17.2 1.0
4 (月)	ごはん	ひよこまめのドライカレー たこウイナーいため ポテトサラダ ヨーグルトゼリー	ひよこ豆・豚肉 ウイナー ヨーグルト ハム	米・植物油脂 カレールー じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・人参 コーン 胡瓜	410 13.5 1.0
5 (火)	さけフレーク ごはん	ハートのオムレツ・さくらしゅうまい さつまいものレモンに ブロッコリー もも	卵 豚肉・鶏肉 鮭	米・植物油脂 さつまいも	ブロッコリー 玉ねぎ レモン もも	499 13.5 1.0
6 (水)	ごはん	はっぼうさい ミートボール ちゅうかはるさめサラダ りんご	エビ・イカ アサリ・鶏肉 卵・豚肉 ハム	米・植物油脂 片栗粉 春雨・ゴマ ごま油	白菜・人参・玉葱 たけのこ・きくらげ きゅうり りんご	486 14.4 1.4
7 (木)	ごはん	ハンバーグホワイトソースかけ ほうれんそうのソテー・アンパンマンポテト かぼちゃのシェルマカロニサラダ パイナップル	豚肉・鶏肉 牛乳 ハム	米・植物油脂 じゃがいも・マカロニ バター・小麦粉 マヨネーズ	ミックスベジタブル 南瓜・枝豆 ほうれん草・きゅうり パイナップル	411 10.7 1.1
8 (金)	ごはん	アジのメンチカツ・コーンさつま さといものそぼろあんかけ こまつなとあぶらあげのにびたし グレープフルーツ	アジ・イカ 鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 片栗粉 里芋	小松菜 人参・コーン こんにゃく グレープフルーツ	405 16.6 0.9
11 (月)	ごはん	チキンカレー・はなにんじん ハムカツ・ミニトマト れんこんいりやさしいため みかん	鶏肉 ハム	米・植物油脂 カレールー	玉ねぎ・人参 ミニトマト・赤ピーマン 蓮根・小松菜 みかん	489 13.8 1.9
12 (火)	ごはん	マーボー豆腐 かにたまあますだれ こまつなのナムル ごまだんご	豚肉 カニ・卵 豆腐	米・植物油脂 片栗粉・ゴマ もち米	小豆・玉ねぎ グリーンピース 小松菜・人参 えのきだけ	382 12.5 0.7
13 (水)	こくとうパン たわらおにぎり	やきそば チキンのしおだれやき カリフラワーサラダ・ミニトマト キャンディーチーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	米・植物油脂 パン・ゴマ・麺 ドレッシング	キャベツ・人参 カリフラワー パプリカ(赤・黄) ミニトマト	328 12.8 1.3
14 (木)	ゆかりごはん <small>服部メニュー</small>	とりのからあげ ちんげんさいのオイスターいため にんじんのさっぱりあえ・はくさいのあさづけ オレンジ	鶏肉 ハム	米・植物油脂 ごま油	青梗菜・人参 えのきだけ 白菜 オレンジ	410 16.7 1.7
15 (金)	ごはん	さけのマヨネーズやき・のりいりロールたまごやき あんぱんまんのこうやどうふに・にんじんさつま ほうれんそうとにんじんのごまあえ りんご	さけ 高野豆腐 卵 さつまあげ	米・植物油脂 マヨネーズ ゴマ	ほうれん草 人参 海苔 りんご	414 18.6 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いません。



日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく 塩分
18 (月)	ごはん	チーズはんぺんフライ・ミニウインナー だいずとベーコンのトマトに きゅうりとえのきのしおこんぶあえ もも	はんぺん ベーコン・チーズ ウインナー 大豆	米・植物油脂	きゅうり・えのきだけ 玉ねぎ・人参 昆布・トマト もも	462 15.0 1.9
19 (火)	ロールパン たわらおにぎり	ポロネーズパゲティ コーンクリームコロッケ アスパラとベーコンのソテー ぶどう	豚肉 ベーコン 牛乳	米・植物油脂 パン・麺 ゴマ・小麦粉 バター	トマト・ピーマン 玉葱・アスパラ コーン・玉ねぎ ぶどう	391 10.2 1.6
20 (水)	ごはん 服部メニュー	トマトにこみハンバーグ・カリフラワーのとさに ほうれんそうのソテー フライドポテト みかん	豚肉・鶏肉 はんぺん かつお節	米・植物油脂 じゃがいも	トマト・きのこ カリフラワー・絹さや ほうれん草・コーン みかん	409 15.1 1.5
21 (木)	ごはん	しろみさかなのからあげ、サルサソース きりぼしだいこんに ショートパスタのハムサラダ グレープフルーツ	白身魚 ハム 油揚げ	米・植物油脂 麺	トマト・赤ピーマン 切干大根・人参・蓮根 椎茸・きゅうり グレープフルーツ	474 14.3 1.3
22 (金)		チキンピラフ・フライドチキン ほしがたオムレツ・スマイルポテト ブロッコリー ほしがたゼリー	鶏肉 卵	米・植物油脂 じゃがいも	ブロッコリー ミックスベジタブル	539 18.8 1.7
☆クリスマスお楽しみメニュー☆						
25 (月)	メロンパン たわらおにぎり	ミートボールのトマトに ポテトサラダ ゆでブロッコリー みかん	鶏肉・豚肉 ハム	米・植物油脂 じゃがいも シェルマカロニ パン	トマト・きのこ 人参・枝豆 ブロッコリー みかん	466 13.3 1.2
26 (火)	しょくいく ごはん 服部メニュー	カジキマグロのあまずいため きゃべつときゅうりのうましおあえ かぶのもの・だいがくいも みかん	マグロ 油揚げ	米・植物油脂 ゴマ さつまいも	しめじ・ブロッコリー パプリカ・キャベツ きゅうり・かぶ みかん	419 15.8 1.6
27 (水)	ごはん	おやこに ちくわのいそべあげ ブロッコリーとかぼちゃのごまマヨあえ りんご	鶏肉 卵 ちくわ	米・植物油脂 ゴマ マヨネーズ	玉ねぎ・青のり ブロッコリー かぼちゃ りんご	435 13.9 1.1
28 (木)	いなりずし	やきそば たこウインナーいため・ゆでアスパラ ごぼうサラダ・コーンソテー ミニゼリー	豚肉 ウインナー 油揚げ	米・植物油脂 麺 マヨネーズ	キャベツ・人参 アスパラ ごぼう コーン	488 13.1 2.0
29 (金)						
30 (土)		年末年始休業				
31 (日)						