

2018年 1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Q



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
		年末年始休業				
		ことしもよろしくおねがいます。				
9 (火)	ごはん	チキンカレー だいこんのコンソメにはなかつま ブロッコリーとイカのいためもの ブレンチーズ	鶏肉 さつまあげ いか チーズ	米・植物油脂 じゃがいも カレールウ	人参・玉葱 大根 ブロッコリー	349 14.3 1.6
10 (水)	こんぶつくだに ごはん	さんかくはるまき・ミニトマト ほうれんそうのなのはなあえ ポテトサラダ もも	豚肉 卵 ハム	米・植物油脂 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	こんぶ・きゅうり トマト・人参 ほうれん草 桃	316 10.7 1.9
11 (木)	ごはん	やしそば ミートオムレツ・スマイルポテト こまつなとささみのうめあえ パイナップル	豚肉 ウインナー 卵 鶏肉	米・植物油脂 麵 じゃが芋	キャベツ・人参 玉葱 小松菜 パイナップル	421 13.8 1.7
12 (金)	にんじん ごはん 服部メニュー	やわらかポークソテー きゅうりとカブのさっぱりあえ ブロッコリーとしめじのソテー・いり豆腐 オレンジ	油揚げ・高野豆腐 豚肉・ツナ 鯉節 ベーコン	米・植物油脂 ごま油・ゴマ	人参 きゅうり・かぶ ブロッコリー・しめじ オレンジ	418 20.0 1.7
15 (月)	ごはん	デミハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー とうふナゲット・キャベツとベーコンのいためもの みかん	豚肉・鶏肉 ベーコン 豆腐	米・植物油脂	玉葱・コーン・人参 マッシュルーム ほうれん草・キャベツ みかん	469 17.9 1.6

☆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	体をつくる (あか)	熱や力になる (さいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく 塩分
16 (火)	ごはん	さんまのやわらかに ひじきのごもくに やさいミックスサラダ ミニゼリー	さんま 油揚げ	米・植物油脂 ドレッシング	ひじき・蓮根 人参・しいたけ ブロッコリー カリフラワー	406 12.9 1.8
17 (水)	ロールパン	たわらおにぎり とりのからあげ・えだまめ チリコンカン キャンディーチーズ	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	米・植物油脂 パン	トマト 玉葱・人参 マッシュルーム えだまめ	440 15.9 1.5
18 (木)	ごはん 服部メニュー	ぶたにくとまいたけのちゅうかいため だいこんとカニカマのうまとろに ほうれんそうとまめもやしのナムル みかん	豚肉 カニカマ	米・植物油脂 片栗粉	舞茸・パプリカ 青梗菜・ほうれん草 もやし・大根・えのき みかん	367 15.1 1.6
19 (金)	わかめ ごはん	ささみチーズフライ ヤーコンのきんぴら しのだまき もも	鶏肉 チーズ 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ヤーコン わかめ 人参・枝豆 もも	365 16.1 1.7
22 (月)	ごはん	にくだんごのシチュー さんかくあげのふくめに・あかかぶさつま マカロニサラダ パイナップル	鶏肉・豚肉 厚揚げ さつまあげ ハム	米・植物油脂 シチュールウ マカロニ マヨネーズ	人参・玉葱 きゅうり 人参 パイナップル	469 15.3 1.6
23 (火)	あげパン	たわらおにぎり たまごロールバーグ・ブロッコリー ウインナーいため・カットコーン グレープフルーツ	卵 豚肉 ウインナー	米・植物油脂 パン ケチャップ	ブロッコリー コーン グレープフルーツ	429 15.3 1.6
24 (水)	ごはん 服部メニュー	タラのみぞれに しらたきのマヨサラダ きんぴらごぼう りんご	タラ ハム ちくわ	米・植物油脂 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	小松菜 しらたき・きゅうり ごぼう・人参 りんご	387 13.6 1.3
25 (木)	ごはん	かぼちゃいりドライカレー チキンカツ・ブロッコリー ミニトマト シュークリーム	豚肉 鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 カレールウ	玉葱・人参 南瓜・ピーマン トマト ブロッコリー	429 1.2 1.3
26 (金)	ごはん	ホイコウロウ ミニはるまき ビーフンいため マンゴープリン	豚肉	米・植物油脂 小麦粉 ビーフン	キャベツ・人参 きくらげ パプリカ マンゴー	403 12.5 1.0
29 (月)	やきそば	とりのからあげ・たこ焼き いんげんとたまごのちゅうかいため かぼちゃの大学芋 もも	豚肉 たこ 鶏肉 たまご	米・植物油脂 小麦粉 麺 じゃが芋	キャベツ・人参 インゲン 南瓜 桃	446 14.6 1.9
30 (火)	しょくいく ごはん 服部メニュー	チキンステーキ(オニオンソース) キャベツのわふうサラダ カリフラワーのチーズグラタン だいこんのようふうソテー・オレンジ	鶏もも カニカマ チーズ・バター 牛乳・ベーコン	米・植物油脂 小麦粉	ほうれん草 キャベツ・玉葱 カリフラワー 大根・オレンジ	417 18.2 10.7
31 (水)	ふりかけ ごはん	ミックスフライ ブロッコリーソテー こなすのふくめに りんご	えび いか	米・植物油脂 小麦粉 パン粉	ブロッコリー なす 人参 りんご	379 11.2 1.1