

# 平成29年9月 ようちえんのきゅうしょく



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」委員なども務められた「食育」の第一人者。

株式会社さんQ



	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)	ごはん	ポークカレー・エビフライ だいこんコンソメに コーンサラダ ミニゼリー	豚肉 エビ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 じゃが芋 カレー粉	玉葱・人参・大根 ブロッコリー コーン	429 10.4 1.8
4(月)	ごはん	ハンバーグ・ビーフいため にんじんあまに・ポテトフライ カリフラワーカレーに りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン	米・植物油脂 胡麻・小麦粉 パン粉・ビーフン じゃが芋	玉葱・きゃべつ ピーマン 人参・カリフラワー りんご	439 10.6 2.0
5(火) 服部メニュー	しょくいく ごはん	ぶたのからあげ・アスパラしおゆで きのこのとろみいため だいこんのもの・にんじんのみそあえ パイナップル	豚肉	米・植物油脂 胡麻・片栗粉	アスパラ・大根・人参 エリンギ・椎茸 縮さや・しらたき パイナップル	400 16.5 1.4
6(水)	ごはん	サーモンフライ・ウインナーケチャップいため こまつなとかまぼこのたまごとじ ブロッコリーサラダ オレンジ	サーモン ウインナー カニカマぼこ たまご	米・植物油脂 小麦粉	玉葱・コーン パプリカ・きゃべつ 小松菜・ブロッコリー オレンジ	427 18.9 2.2
7(木)	さけごはん	にくやさいオイスターいため・あげにくだんご かぼちゃに こうやとうふに グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 高野豆腐 鮭	米・植物油脂 小麦粉	玉葱・人参 小松菜・かぼちゃ きゃべつ グレープフルーツ	415 13.2 2.0
8(金)	バターロール たわらおにぎり	クリームシチュー チキンナゲット・ミニトマト きゃべつとコーンのソテー もも	鶏肉	植物油脂 米・パン シチュールー じゃが芋	玉葱・人参 ほうれん草・コーン きゃべつ・トマト 桃	423 14.6 2.2
11(月)	ごはん	とりにくのだいごんのちゅうかに・ゆでえだまめ こまつなとあぶらあげのいために さといものころがし りんご	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉 里芋 ごま油	大根・枝豆 小松菜・えのき いんげん・人参 りんご	401 17.0 1.6
12(火) 服部メニュー	しょくいく ごはん	アジのソテーあますあんかけ ちゅうかふうはるさめサラダ ちんげんさいときくらげのいためもの だいがくかぼちゃ・キウイ	鯿 ベーコン	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 春雨 ごま油	人参・玉葱・たけのこ ピーマン・人参 胡瓜・青梗菜・きくらげ かぼちゃ・キウイ	420 15.7 1.7
13(水)	ごはん	やわらかにこみハンバーグ・やさいスパゲッティ ロールキャベツ ブロッコリーとかまぼこのあえもの ミニゼリー	牛肉・豚肉 かまぼこ	米・パン粉 小麦粉・植物油脂	玉葱・ほうれん草 ブロッコリー 人参	420 18.3 1.5
14(木)	ごはん	ぶたにくのあまからやき こまつなにびたし・ミニトマト キャラメルポテト もも	豚肉 しらす 油揚げ	米・植物油脂 さつまいも 小麦粉 片栗粉	キャベツ・しいたけ 小松菜 ミニトマト 桃	402 14.6 1.2
15(金) 服部メニュー	ごま ごはん	とりのカレーやき・キャベツのばいにくサラダ マッシュルームとこまつなのんにくいため フライドポテト・ブロッコリーソテー パイナップル	鶏肉 ツナ	米・植物油脂 胡麻 じゃがいも	ブロッコリー・コーン キャベツ・胡瓜 マッシュルーム・小松菜 パイナップル	402 17.0 1.6
18(月)		敬老の日				

	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
19(火)	ごはん	マグロのスパイシーあげ・きんぴらごぼう きゅうりとだいごんのさっぱりづけ シュウマイ みかん	まぐろ かつおぶし 豚肉	米・胡麻油 片栗粉・植物油脂	ごぼう・人参 胡瓜・大根 みかん	418 13.9 1.6
20(水)	クロワッサン たわらおにぎり	ポークチャップ・ゆでブロッコリー ほうれんそうのいためもの じゃがいもとベーコンのコンソメに パイナップル	豚肉 ベーコン	米・クロワッサン 植物油脂・バター じゃがいも	たまねぎ・コーン マッシュルーム ブロッコリー・ほうれん草 パイナップル	415 14.0 1.5
21(木)	ごはん	えびカツ・ミニオムレツ いんげんのごまみそあえ いるどりサラダ グレープフルーツ	海老 魚すり身 卵 ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 片栗粉・胡麻 みそ	いんげん・もやし きゅうり・人参 きくらげ・糸寒天 グレープフルーツ	405 18.4 1.5
22(金)	ごはん	れんこんいりミートボールトマトにこみ しめじのおひたし・ピーマンいため きりぼしだいごんとつなのいために ミニゼリー	豚肉 ツナ 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	れんこん・ピーマン トマト・切り干し大根 しめじ・ほうれんそう 人参	406 14.4 1.3
25(月)	たきこみ ごはん	さげのしょうがじょうゆやき ミニはるまき・おくらおろしあえ じゃがいものコーンビーふため りんご	鮭 豚肉 コーンビーフ	米・植物油脂 小麦粉・胡麻 じゃがいも	ごぼう・人参 オクラ・えのき 大根 りんご	382 16.4 1.4
26(火)	しそ ごはん	はんぺんチーズサンドフライ たまごほうれんそうのいためもの ロールキャベツのトマトに もも	はんぺん 卵 チーズ ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ほうれん草 きゃべつ トマト 桃	383 11.1 1.6
27(水)	ごはん	とりにくのしょうがやき・いんげんサラダ れんこんとウインナーのきんぴら ブロッコリーのしらすあえ りんご	鶏肉 ウインナー しらす干し	米・植物油脂 マヨネーズ ごま油	いんげん コーン・ブロッコリー れんこん りんご	401 15.5 1.6
28(木) 服部メニュー	しょくいく ごはん	ブルコギ・キャベツのさっぱりサラダ ほうれんそうのごまあえ さつまいものスティックやき オレンジ	牛肉 かにかま	米・植物油脂 胡麻・片栗粉 さつまいも・バター	玉葱・舞茸・人参 白菜・えのきたけ ほうれん草 オレンジ	416 17.4 1.3
29(金)	ごはん	ぶたにくのたつたあげ アスパラマヨネーズいため・ちくわのごまてりやき にんじんとしらたきのたらこあえ パイナップル	豚肉 たらこ ちくわ	米・植物油脂 小麦粉・しらたき 片栗粉・胡麻 マヨネーズ	にんじん しらたき アスパラ パイナップル	399 15.1 1.8

☆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。