

# 2020年 4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	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 たんぱく質 塩分
1 (水)	ごはん	くろこショウささみフライ あつやきたまご ほうれんそうのソテー ミニゼリー	鶏肉 玉子	米・植物油脂 小麦粉・パン粉	ほうれん草・えのき 人参・しめじ	433 14.2 1.7
2 (木) 食育メニュー	しょくいこごはん	とりのあまみそやき しんキャベツのソテー いろいろキノコのなめたけふう あげカボチャ オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 アマランサス 大麦・モチムギ モチアワ・黒米 ごま	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき エリンギ・まいたけ なめたけ・カボチャ オレンジ	418 16.1 1.7
3 (金)	ごはん	ポークカレー まめサラダ からあげ もも	豚肉 大豆 ハム 鶏肉	米・植物油脂 じゃが芋・小麦粉 片栗粉・カレールー マヨネーズ	玉ねぎ・人参 きゅうり・枝豆 ひよこ豆・もも	529 17.3 1.7
6 (月)	たけのごはん	さんまのやわらかに ごぼうとミズナのサラダ ミニトマト えだまめとコーンのつまみあげ パイン	さんま さつま揚げ ハム	米・植物油脂 マヨネーズ	ごぼう・みずな 人参・ミニトマト コーン・枝豆 たけのこ・パイン	466 13.9 1.4
7 (火)	ごはん	チーズインハンバーグ グリーンサラダ ナポリタン ハッシュドポテト さくらもち	豚肉 鶏肉 チーズ ハム	米・植物油脂 ドレッシング スパゲッティー ケチャップ じゃがいも	玉ねぎ・きゅうり マッシュルーム キャベツ・パイン ブロッコリー 小豆	433 14.2 1.7
8 (水) 食育メニュー	しょくいこごはん	ぎゅうにくとブロッコリーのいためもの はくさいとツナのとろみに ほうれんそうのごまあえ さつまいものバターに いちご	牛肉 ツナ	米・植物油脂 バター・ごま アマランサス 大麦・モチムギ モチアワ・黒米	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ほうれん草 赤ピーマン さつまいも・いちご 白菜	415 17.9 1.7
9 (木)	しゃけフレックごはん	けんちんに えだまめコロッケ こまつなのささみ和え みかん	鶏肉 鮭 豆腐	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 スパゲッティー じゃが芋	枝豆・大根 人参・小松菜 こんにゃく みかん	489 13.4 1.8
10 (金)	しろパン なめしたわらおにぎり	ビーフシチュー ツナサラダ スマイルポテト チーズ	牛肉 ツナ チーズ	白パン 米・植物油脂 マヨネーズ じゃが芋	人参・玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ・きゅうり ピーマン	487 11.3 1.3
13 (月)	ごはん	パンバンジー あげしゅうまい チンゲンなとコーンのちゅうかサラダ ちゅうかポテト	鶏肉 わかめ 豚肉	米・植物油脂 ごま・小麦粉 ドレッシング	きゅうり・人参 長ネギ・コーン 玉ねぎ・さつま芋 チンゲン菜	423 13.5 1.3
14 (火)	ごはん	キーマカレー コールスローサラダ ミニイカフライ ヨーグルトゼリー	鶏肉 イカ ヨーグルト	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ 小麦粉・パン粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参 赤ピーマン・枝豆 スッキーニ・コーン キャベツ	432 14.9 1.9
15 (水)	ごはん	ハムカツ ポロネーゼスパゲッティー ほうれんそうのソテー ミニトマト リンゴ	ハム 牛肉	米・植物油脂 スパゲッティー 小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参 ほうれん草 しめじ・りんご ミニトマト	452 14.9 1.9

☆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 (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (木)	ごはん	ミートボールのクリームに ポテトサラダ ポイルブロッコリー たまごロールのいそべまき もも	鶏肉 豚肉 ハム のり 卵	米・植物油脂 シチュールー じゃが芋	玉ねぎ・人参 きゅうり・もも ブロッコリー	421 12.5 1.8
17 (金) 食育メニュー	しょくいこごはん	さけのソテーきのこソースそえ チンゲンさいのゴマいため だいこんのあますサラダ  オレンジ	鮭 ウインナー	米・植物油脂 大麦・モチムギ 黒米・モチアワ アマランサス ごま	えのき・しめじ 赤ピーマン・オレンジ 玉ねぎ・人参 チンゲン菜・大根 玉ねぎ・みずな	407 18.5 1.6
20 (月)	ごはん	とりのからあげ さやつきえだまめ たらこスパゲッティー ロールキャベツのトマトに リンゴ	鶏肉 豚肉 たらこ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 スパゲッティー トマトソース	枝豆・しめじ キャベツ・りんご 玉ねぎ	454 17.1 1.7
21 (火)	ごはん	ぶたにくのようふうソテー ブロッコリー ゴマにんじん ジャガイモのミルクに みかん	豚肉 牛乳 チーズ	米・植物油脂 ケチャップ・ごま じゃが芋	小松菜・玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参・長ネギ みかん	405 16.2 1.5
22 (水)	ロールパン わかめたわらおにぎり	ツナマヨフライ アスパラのソテー チリコンカン  チーズ	わかめ ツナ・豚肉 ベーコン チーズ 大豆	米・植物油脂 ロールパン 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ・パセリ アスパラ・しいたけ レンズ豆・人参 マッシュルーム	465 21.5 2.0
23 (木)	ごはん	まーぼーどうふ もやしナムル ミニはるまき  パイナップル	豆腐 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ごま・ごま油	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし チンゲン菜 パイナップル グリーンピース	498 16.4 1.8
24 (金)	ごはん	タンドリーチキン キャベツとハムのソテー こまつなとあぶらあげのにびたし だいがくカボチャ ミニトマト	鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	米・植物油脂 ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ・人参 小松菜・カボチャ ミニトマト	416 17.1 1.7
27 (月)	ひじきごはん	とりてんぷら さといものっころがし わふうだいこんサラダ にんじんさつま みかん	鶏肉 さつま揚げ ひじき	米・植物油脂 ドレッシング 片栗粉	人参・たけのこ さといも・インゲン 大根・ほうれん草 きゅうり・みかん	478 15.4 1.4
28 (火) 食育メニュー	しょくいこごはん	ぶたにくとカブのちゅうかあん ほうれんそうとベーコンのソテー たけのこのとさに にんじんとえのきのサラダ リンゴ	豚肉 ベーコン かつお節	米・植物油脂 アマランサス 大麦・モチムギ モチアワ・黒米 ごま・ドレッシング	カブ・人参 ほうれん草 コーン・たけのこ えのき・リンゴ	408 18.8 1.6
29 (水)		しょうわのひ				
30 (木)	ごはん	おやこに たけのこのてんぷら  キャベツのじゃこあえ もも	鶏肉 卵 しらす	米・植物油脂 小麦粉	玉ねぎ・人参 グリーンピース たけのこ・もも キャベツ	398 15.4 1.2



幼稚園各位

2020年 4月

アレルギー代替メニュー表

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
1(水)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	黒コショウささみフライ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	厚焼き玉子	ウインナー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草のソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニゼリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
2(木)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鶏の甘味噌焼き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	新キャベツのソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	いろいろキノコのなめ茸風	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	揚げカボチャ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	オレンジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
3(金)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポークカレー	アレルギー用チキンカレー	○	○	チキンカレー	○	○	○	○	○	○	○	○
	豆サラダ	マヨドレ	ハム抜き	○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○
	唐揚げ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
6(月)	たけのこごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	さんまの柔らか煮	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ごぼうとミズナのサラダ	マヨドレ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニトマト	○	○	○	○	○	○	他野菜	○	○	○	○	○
	枝豆とコーンのつまみ揚げ	○	○	ウインナー	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	パイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
7(火)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チーズインハンバーグ	アレルギー用ハンバーグ	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○
	グリーンサラダ	手作りドレッシング・ハム抜き	○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○	○
	ナポリタン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハッシュドポテト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	さくら餅	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
8(水)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	牛肉とブロッコリーの炒め物	○	○	オイスターソース抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	白菜とツナのトロみ煮	○	○	ツナ抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草の胡麻和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	さつまいものバター煮	○	バター抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	いちご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
9(木)	鮭フレックごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	枝豆コロッケ	○	野菜コロッケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	けんちん煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小松菜のささみ和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
10(金)	白パン	アレルギー用パン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	菜飯俵おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ビーフシチュー	アレルギー用ビーフシチュー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ツナサラダ	マヨドレ	○	ツナ抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	スマイルポテト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
13(月)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	パンパンジー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	揚げ焼売	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	チンゲン菜とコーンの中華サラダ	手作りドレッシング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中華ポテト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
14(火)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	キーマカレー	アレルギー用キーマカレー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	コールスローサラダ	マヨドレ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニイカフライ	○	○	○	○	○	○	○	○	野菜コロッケ	○	○	○
	ヨーグルトゼリー	○	ミニゼリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
15(水)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハムカツ	手作りハムカツ	○	○	ササミカツ	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポロネーゼスパゲティ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草のソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニトマト	○	○	○	○	○	○	他野菜	○	○	○	○	○
	リンゴ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

☆ 材料の入荷により、内容を変更する場合がございます。  
 ☆ スプーン等に、氏名および園名の記入をお願いします。  
 ☆ 「ピーナッツ」「そば」を原料とする食材は使用していません。  
 ☆ アレルギー食には、「卵」「乳製品」を原料とする食材は使用していません。

幼稚園各位

2020年 4月

アレルギー代替メニュー表

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
16(木)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミートボールのクリーム煮	アレルギー用ミートボール・クリーム	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポテトサラダ	マヨドレ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポイルブロッコリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	玉子ロールの磯辺巻き	ウインナー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
17(金)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鮭のソテーきのこソース添え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チンゲン菜のゴマ炒め	○	○	○	○	ウインナー抜き	○	○	○	○	○	○	○
	大根の甘酢サラダ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	オレンジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
20(月)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鶏の唐揚げ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	さや付き枝豆	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	たらこスパゲッティー	和風スパゲッティー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ロールキャベツのトマト煮	○	○	○	○	キャベツ煮	○	○	○	○	○	○	○
	リンゴ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21(火)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	豚肉の洋風ソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ブロッコリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ゴマ人参	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ジャガイモのミルク煮	○	じゃが芋煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
22(水)	ロールパン	アレルギー用パン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	わかめ俵おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ツナマヨフライ	野菜コロッケ	○	野菜コロッケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	アスパラのソテー	○	ベーコン抜き	○	○	ベーコン抜き	○	○	○	○	○	○	○
	チリコンカン	○	○	○	○	豚肉抜き	○	○	○	○	○	○	○
	チーズ	○	他フルーツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
23(木)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	麻婆豆腐	○	手作り麻婆豆腐	○	○	鶏麻婆豆腐	○	○	○	○	○	○	○
	もやしのナムル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニ春巻き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	パイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
24(金)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	タンドリーチキン	○	ヨーグルト抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	キャベツとハムのソテー	○	ハム抜き	○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○
	小松菜と油揚げの煮びたし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	大学カボチャ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニトマト	○	○	○	○	○	○	他野菜	○	○	○	○	○
27(月)	ひじきごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鶏天ぷら	○	手作り鶏天ぷら	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	里芋の煮っころがし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	和風大根サラダ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
28(火)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	豚肉とカブの中華あん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草とベーコンのソテー	○	ベーコン抜き	○	○	ベーコン抜き	○	○	○	○	○	○	○
	たけのこの土佐煮	○	○	おなか抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	人参とえのきのサラダ	○	手作りドレッシング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	リンゴ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30(木)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	親子煮	○	鶏肉煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	たけのこの天ぷら	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	キャベツのじゃこ和え	○	○	塩昆布和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

☆ 材料の入荷により、内容を変更する場合がございます。  
 ☆ スプーン等に、氏名および園名の記入をお願いします。  
 ☆ 「ピーナッツ」「そば」を原料とする食材は使用していません。  
 ☆ アレルギー食には、「卵」「乳製品」を原料とする食材は使用していません。



