



服部幸應先生 監修メニュー



服部 幸應

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、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、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。

はちみつ

爽やかな風が吹く、新緑の鮮やかな季節になりました。

今月の旬の食材は、はちみつ。蜂が持つ体内の酵素の力で集めた花の蜜を変化させた後、水分を蒸発させて濃縮したものがはちみつです。味や色は、花の種類で異なります。約8割が糖分で、そのほとんどがブドウ糖と果糖で構成されており、ブドウ糖の多いものほど結晶化しやすくなります。消化を経ずに吸収できる糖の形であるため、即効性のエネルギーとして疲労回復に高い効果があります。甘味のもととなるグルコン酸は、有機酸の中で唯一大腸に到達し、善玉菌のビフィズス菌を増やし腸内環境を整えます。

開封後は、密閉し直射日光の当たらない場所で常温保存しましょう。

白く濁って、結晶化した場合は、湯煎で溶かすと元のようなはちみつになります。



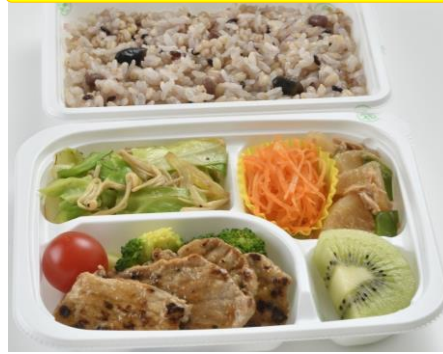
7日(月)チーズハンバーグ・小松菜とツナのごまサラダ



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・チーズハンバーグ
 - ・こまつなとツナのごまサラダ
 - ・大根とハムのカレー炒め
 - ・かぼちゃのはちみつ煮
 - ・キウイフルーツ

エネルギー	413kcal
タンパク質	15.7g
脂質	9.8g
炭水化物	63.6g
食物繊維	5.2g
塩分	1.6g

17日(木)豚肉のはちみつ香味焼き・新キャベツの和風ソテー



- 【メニュー】
- ・食育ご飯
 - ・豚肉のはちみつ香味焼き
 - ・新キャベツの和風ソテー
 - ・大根とツナの煮物
 - ・キャロットラペ
 - ・キウイフルーツ

エネルギー	412kcal
タンパク質	16.6g
脂質	11.5g
炭水化物	57.8g
食物繊維	5.3g
塩分	1.6g

25日(金)鶏の甘酢炒め・中華風コールスロー



- 【メニュー】
- ・胚芽ごはん
 - ・鶏の甘酢炒め
 - ・中華風コールスロー
 - ・小松菜のおかか和え
 - ・みかん

エネルギー	419kcal
タンパク質	14.9g
脂質	9.3g
炭水化物	66.9g
食物繊維	3.9g
塩分	1.6g

29日(火)さわらの野菜甘酢あんかけ・ほうれん草のソ



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・さわらの野菜甘酢あんかけ
 - ・ほうれん草のソテー
 - ・筍とふきの煮しめ
 - ・長芋の素揚げ
 - ・青のり風味
 - ・オレンジ

エネルギー	404kcal
タンパク質	14.8g
脂質	9.6g
炭水化物	62.7g
食物繊維	3.2g
塩分	1.7g

お問合せ 株式会社さんQ
幼稚園給食事業部

食育くらぶ 029-860-6339

< 食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。 >