



2018年
8月



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。

とうもろこし

アスファルトに照りつける太陽が暑さを感じさせる毎日ですが、夏バテ気味になっていませんか？暑さに負けない体をつくるために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けましょう。

今月の旬の食材は、とうもろこし。

香りも甘さも一段と良くなり、美味しくなります。

胚芽部分に含まれるリノール酸はコレステロール値を下げ、動脈硬化の予防に効果を発揮します。そのほか、疲労回復効果のあるアスパラギン酸、脳の機能を活性化させるグルタミン酸、免疫機能を高めるアラニンなど、注目の栄養成分を豊富に含んでいます。



3日(金)牛肉としめじのおろし煮・チンゲン菜のオイスター炒め



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・牛肉としめじのおろし煮
- ・チンゲン菜のオイスター炒め
- ・キャベツとコーンのマリネ
- ・ミニカフライ
- ・ぶどう

エネルギー	417kcal
タンパク質	16.8g
脂質	10.1g
炭水化物	61.2g
食物繊維	3.6g
塩分	1.7g

9日(木)鶏のフリッター・大根のごま酢和え



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏のフリッター
- ・大根のごま酢和え
- ・いんげんとこんにやくの炒め物
- ・キャベツの土佐漬け
- ・オレンジ

エネルギー	417kcal
タンパク質	17.1g
脂質	9.8g
炭水化物	62.0g
食物繊維	3.6g
塩分	1.7g

22日(水)豚肉の和風ソテー・ほうれん草ときこのお浸し



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・豚肉の和風ソテー
- ・ほうれん草ときこのお浸し
- ・ナポリタン
- ・長芋の赤しそ漬け
- ・フルーツゼリー

エネルギー	417kcal
タンパク質	18.3g
脂質	9.3g
炭水化物	62.9g
食物繊維	3.5g
塩分	1.7g

28日(火)やわらかポークチャップ・冬瓜のつや煮



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・やわらかポークチャップ
- ・冬瓜のつや煮
- ・夏野菜の元気ソテー
- ・コーンさつま
- ・キウイフルーツ

エネルギー	416kcal
タンパク質	19.0g
脂質	9.4g
炭水化物	63.0g
食物繊維	5.7g
塩分	1.6g

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。 >