



2017年
7月

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。

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。蒸し暑い日が続くと、体調を崩したりして食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3食、栄養バランスの取れた食事をしよう心掛けましょう。今月の旬の食材はしそ。しそは「青じそ」と「赤じそ」の2種類に大別されます。青じそはβ-カロテンやカルシウムが豊富に含まれています。β-カロテンは動脈硬化やガンの予防に、カルシウムは骨粗鬆症の予防に役立ちます。β-カロテンは脂溶性で、油と一緒に摂ることで体内への吸収率がアップするので、天ぷらなどおすすめです。しその爽やかな香りはペリラルデヒドによるものです。ペリラルデヒドは強い殺菌作用があり、食中毒予防効果が期待できるのでお刺身のつまやお弁当におすすめです。赤じその色素成分であるアントシアニンは、ガン抑制や老



いて、葉の裏に黒い斑点があるものは鮮度が良くないので注意しましょう。乾燥に弱いので、濡れたキッチンペーパーで包み、ポ

5(水)ポークジンジャー・大根とツナの煮物



【メニュー】

- ・ごはん
- ・ポークジンジャー
- ・大根とツナの煮物
- ・ブロッコリーとじゃこの炒め
- ・じゃがいものチーズボール
- ・ミニゼリー

エネルギー	414kcal
タンパク質	17.9g
脂質	9.0g
炭水化物	61.3g
食物繊維	2.3g
塩分	1.5g

11(火)甘辛鶏つくね・青梗菜の蟹風味あん



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・甘辛鶏つくね
- ・青梗菜の蟹風味あん
- ・ひじきと切干大根の出汁煮
- ・大学芋
- ・オレンジ

エネルギー	397kcal
タンパク質	14.5g
脂質	8.8g
炭水化物	64.5g
食物繊維	4.3g
塩分	1.6g

20(木)豚肉の梅しそ炒め・じゃが芋とキャベツのバター塩



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉の梅しそ炒め
- ・じゃが芋とキャベツのバター塩
- ・れんこんの甘酢炒め
- ・小松菜のごま味噌和え
- ・みかん

エネルギー	407kcal
タンパク質	13.9g
脂質	9.0g
炭水化物	64.6g
食物繊維	5.6g
塩分	1.5g

26(水)鶏むね肉のフリッター・冬瓜と人参のなます



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・鶏むね肉のフリッター
- ・冬瓜と人参のなます
- ・パプリカのカラフル炒め
- ・キャベツと胡瓜のあっさり漬け
- ・キウイフルーツ

エネルギー	405kcal
タンパク質	16.0g
脂質	11.6g
炭水化物	58.0g
食物繊維	3.3g
塩分	1.7g

31(月)かじきの照り焼き・しらたきときゅうりの和え物



【メニュー】

- ・ごはん
- ・かじきの照り焼き
- ・しらたきときゅうりの和え物
- ・いんげんのそぼろあん
- ・かぼちゃのバター煮
- ・パイナップル

エネルギー	420kcal
タンパク質	15.1g
脂質	9.4g
炭水化物	64.4g
食物繊維	3.3g
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。 >