



2017年
8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、経験も豊富な「食育」の第一人者。

3(木)豚のみそ漬け・キャベツの和風サラダ



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・豚のみそ漬け
- ・キャベツの和風サラダ
- ・しらたきとツナのマヨしょうゆ炒め
- ・はんぺんフライ
- ・みかん

エネルギー	412kcal
タンパク質	18.3g
脂質	10.6g
炭水化物	58.0g
食物繊維	3.5g
塩分	1.6g

日差しが強いこの季節は、夏バテで体の消化機能が低下し、食欲不振を招きます。食事と睡眠をしっかりとり、こまめな水分補給を心掛けましょう。

今月の旬の食材は「いわし」。昔から「いわし100匹、頭の薬」と言われ、脳細胞を活性化させる働きを持つ栄養価の高い青魚です。旬のいわしは脂が乗っていて味は格別です。その脂には脳の活性化に働くDHAや、動脈硬化予防に働くIPA（EPA）が豊富に含まれています。また、いわしのたんぱく質は分解される過程でペプチドという成分に変化し、血圧を下げる働きがあります。同様に含まれるタウリンとの相乗効果で、高血圧の予防に効果を発揮します。骨にはカルシウムが多いので、つみれや煮物など骨ごと食べ



すめです。カルシウムの吸収を促進するビタミンDも多く含まれている為、カルシウムを効率良く摂り入れることができます。いわしの身は小骨が多く、包丁で卸すと骨が身に残ってしまうので、手開きで調理します。いわしの臭みが気になる場合は、梅干しと一緒に調理すると臭みを和らげてくれます。

10(木)チンジャオロース・ほうれん草とベーコンの煮浸



【メニュー】

- ・ごはん
- ・チンジャオロース
- ・ほうれん草とベーコンの煮浸
- ・かぼちゃの蜜煮
- ・きゅうりの炒め漬け
- ・ミニゼリー

エネルギー	417kcal
タンパク質	15.3g
脂質	9.5g
炭水化物	64.6g
食物繊維	3.8g
塩分	1.6g

17(木)小エビフライ・冬瓜の煮物



【メニュー】

- ・ごはん
- ・小エビフライ
- ・冬瓜の煮物
- ・きのこのカレー炒め
- ・野菜の浅漬け
- ・ぶどう

エネルギー	410kcal
タンパク質	18.5g
脂質	9.1g
炭水化物	61.3g
食物繊維	3.4g
塩分	1.5g

25(金)ミートボール・こんにゃくの炒め物



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・ミートボール
- ・こんにゃくの炒め物
- ・じゃが芋のバター煮
- ・人参の甘酢漬け
- ・キウイフルーツ

エネルギー	408kcal
タンパク質	17.1g
脂質	9.2g
炭水化物	62.5g
食物繊維	4.3g
塩分	1.3g

31(木)チキンステーキ・きゅうりと大根のひた



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・チキンステーキ
- ・きゅうりと大根のひたひた
- ・野菜炒め
- ・金時豆の甘煮
- ・オレンジ

エネルギー	412kcal
タンパク質	17.5g
脂質	9.1g
炭水化物	62.0g
食物繊維	5.6g
塩分	1.4g

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。＞