



服部幸應先生 監修メニュー

2018年
12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。

ぶり

寒さも日増しに強くなりますが、今年も残りあとひと月。あれこれと忙しく、生活のリズムも乱れがちになるので、栄養バランスのとれた食事を心がけて体調管理に努めましょう。今月の旬の食材は、ぶり。良質なたんぱく質を含む、冬の魚の代表格です。脂の乗ったイメージがある魚ですが、この脂には記憶力の向上や中性脂肪を減らす働きのあるDHAやIPA（EPA）が豊富に含まれています。その他、脳の血管を補修し、脳出血やくも膜下出血の予防に役立つパルミトレイン酸（パルミトオレイン酸）を含んでいます。これらは酸化しやすいという特徴がありますが、ぶりには酸化を防ぐビタミンEも多く含まれているので、無駄なく摂ることができます。購入する時は、身が淡いピンク色で透明感があり、血合いの色が黒ずんでいないものを選ぶようにしましょう。



旨塩だれチキン・炒り高野



【メニュー】

- ・ごはん
- ・旨塩だれチキン
- ・炒り高野
- ・れんこんのチーズきんぴら
- ・かぶのさっぱり漬け
- ・オレンジ

エネルギー	417kcal
タンパク質	18.9g
脂質	10.9g
炭水化物	58.0g
食物繊維	3.1g
塩分	1.6g

かじきの照焼き・キャベツの和風サラダ



【メニュー】

- ・青菜めし
- ・かじきの照焼き
- ・キャベツの和風サラダ
- ・カリフラワーの土佐煮
- ・大根の塩昆布炒め
- ・りんご

エネルギー	420kcal
タンパク質	18.4g
脂質	9.2g
炭水化物	62.8g
食物繊維	4.4g
塩分	1.7g

やわらかポークソテー・カブのつや煮



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・やわらかポークソテー
- ・カブのつや煮
- ・ヘルシーナポリタン
- ・山芋きんとん
- ・キウイフルーツ

エネルギー	420kcal
タンパク質	17.6g
脂質	9.2g
炭水化物	63.6g
食物繊維	3.2g
塩分	1.7g

牛肉とフロコリーの炒め物・白菜とツナのトロミ煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・牛肉とフロコリーの炒め物
- ・白菜とツナのトロミ煮
- ・ほうれん草のごま和え
- ・さつま芋のバター煮
- ・みかん缶

エネルギー	415kcal
タンパク質	17.0g
脂質	9.2g
炭水化物	64.3g
食物繊維	4.0g
塩分	1.5g

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。 >