



2019
1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。

ゆず

あけましておめでとうございます。新たな一年の始まりですが、年末年始は普段と違う食生活をする事が多く、思った以上に胃腸に負担がかかっています。なるべく消化の良いものを召し上がって下さいね。今月の旬の食材は、ゆず。料理に使うと爽やかな柑橘の風味がプラスされ、味もグッと引き締まります。その風味のもとになる香気成分のエソノンやリモネンは、リラックス効果や食欲増進作用があり、主に表皮に含まれています。また、果汁にはクエン酸やリンゴ酸、ビタミンCが豊富に含まれている為、風邪予防や疲労回復効果も期待できます。果皮の白い部分にはポリフェノールの一種であるヘスペリジンが含まれ、ビタミンCの吸収や血行を促進し、肌荒れや冷え性改善に役立ちます。果皮は吸い物や和え物に、果汁はドレッシングや焼き魚に絞ったりと、様々な料理に使って楽しみましょう。



チキンのハニーソース・かぶのホタテあん



【メニュー】

- ・ピラフ
- ・チキンのハニーソース
- ・かぶのホタテあん
- ・小松菜のお浸し
- ・金時豆の甘露
- ・オレンジ

エネルギー	419kcal
タンパク質	19.4g
脂質	9.4g
炭水化物	61.3g
食物繊維	4.5g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
			○				

梅生姜焼き・白菜とタア菜のごま酢和え



【メニュー】

- ・ごはん
- ・梅生姜焼き
- ・白菜とタア菜のごま酢和え
- ・れんこんと
こんにゃくの炒め物
- ・大根ときゅうりの
塩もみ漬け
- ・みかんゼリー

エネルギー	419kcal
タンパク質	16.7g
脂質	10.5g
炭水化物	60.4g
食物繊維	3.1g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

鶏のから揚げごま照り・ほうれん草としめじの和え物



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏のから揚げごま照り
- ・ほうれん草としめじの和え物
- ・人参とひじきのカレー炒め
- ・長芋のそぼろ煮
- ・りんご

エネルギー	419kcal
タンパク質	18.9g
脂質	9.4g
炭水化物	61.8g
食物繊維	3.8g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

ハンバーグトマトソース・かぶとえのきのさっぱり和え



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・ハンバーグトマトソース
- ・かぶとえのきの
さっぱり和え
- ・花野菜の
バターしょうゆソテー
- ・フライドポテト
- ・ぶどうゼリー

エネルギー	419kcal
タンパク質	15.6g
脂質	9.8g
炭水化物	66.3g
食物繊維	7.3g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

エビのケチャップ炒め・もやしのおかか和え



【メニュー】

- ・胚芽ご飯
- ・エビのケチャップ炒め
- ・もやしのおかか和え
- ・中華風コールスロー
- ・里芋の煮物
- ・キウイフルーツ

エネルギー	416kcal
タンパク質	20.0g
脂質	9.5g
炭水化物	60.4g
食物繊維	3.4g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
						○	

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。 >