



2019
2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、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。

※調味料のアレルギー表示は含まれていません。

キウイフルーツ

暦の上では冬も今月までとはいえ、厳しい寒さにさらされ続けた体は想像以上にダメージを受けて、弱っていることも少なくありません。防寒対策と栄養補給を怠らないようにしましょう。今月の旬の食材は、キウイフルーツ。甘味と酸味のバランスが良く、半分に切ってそのままスプーンで食べられる手軽さもあり、人気の高い果実です。栄養価ではビタミンCが特に豊富で、果実の中でもトップクラスの含有量です。ビタミンC同様、抗酸化作用を持つビタミンEも含まれているので、免疫力の向上や美肌効果も期待できます。その他、造血機能を助ける葉酸が含まれています。葉酸は胎児の成長に関わる重要な栄養素なので、妊娠前や妊娠中の方には積極的に摂るようにしましょう。たんぱく質分解酵素のアクチニジンは、肉や魚などたんぱく質を多く含む食品と一緒に食べると消化吸収を促します。また、肉料理の下ごしらえにキウイを使うと、柔らかく仕上げることができます。



豚肉のグリル・大根の梅煮



【メニュー】

- ・鶏五目ごはん
- ・豚肉のグリル
- ・大根の梅煮
- ・きゅうりの中華漬け
- ・さつま芋のきんとん風
- ・みかん缶

エネルギー	415kcal
タンパク質	19.1g
脂質	9.9g
炭水化物	58.9g
食物繊維	4.1g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

肉豆腐・キャベツとじゃこのさっぱりサラダ



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・肉豆腐
- ・キャベツとじゃこのさっぱりサラダ
- ・ブロッコリーのわかめおかか胡麻和え
- ・揚げれんこん
- ・オレンジ

エネルギー	420kcal
タンパク質	19.0g
脂質	9.2g
炭水化物	63.6g
食物繊維	4.6g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

タラのフライヘルシータルタルソース添え・彩りきんぴら



【メニュー】

- ・ごはん
- ・タラのフライ
- ・ヘルシータルタルソース添え
- ・彩りきんぴら
- ・ほうれん草のお浸し
- ・大根の甘酢漬け
- ・パインアップル缶

エネルギー	420kcal
タンパク質	17.0g
脂質	9.1g
炭水化物	64.1g
食物繊維	4.3g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

タンダーリーチキン・キャベツとハムのソテー



【メニュー】

- ・ごはん
- ・タンダーリーチキン
- ・キャベツとハムのソテー
- ・小松菜と油揚げの煮浸し
- ・スイートチーズかぼちゃ
- ・キウイフルーツ

エネルギー	416kcal
タンパク質	17.1g
脂質	10.7g
炭水化物	59.6g
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
			○				

和風煮込みハンバーグ・中華野菜のソテー



【メニュー】

- ・食育ご飯
- ・和風煮込みハンバーグ
- ・中華野菜のソテー
- ・カブと人参の和風マリネ
- ・大豆と小魚のあめ煮
- ・りんご

エネルギー	420kcal
タンパク質	19.9g
脂質	9.2g
炭水化物	61.3g
食物繊維	6.2g
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。 >