



2019
4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」委員なども務め経験もある「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。

キャベツ

4月は新年度の始まりの月。環境が変わって心機一転という方も多いのではないのでしょうか？生活習慣の変化から体調を崩してしまわないように、しっかりと栄養補給に努めましょう。今月の旬の食材は、キャベツ。葉物野菜の中でもクセが少なく使い勝手が良いため、どんな料理とも相性の良い野菜です。この時期のキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、葉が柔らかくみずみずしいので生食でも美味しく頂けます。キャベツに含まれるビタミンU（キャベジン）は胃の粘膜を補修する働きがあり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果的です。また、抗酸化作用を持ち、コラーゲンの生成を助けるビタミンCも豊富に含まれているため、風邪や感染症・肌トラブルの予防に役立ちます。どちらも水に溶けやすい性質なので、生食や炒め物、煮汁ごと食べられるスープなどにすると、無駄なく栄養を摂ることができます。



牛肉とブロッコリーの炒め物・大根とエリンギの煮物



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉とブロッコリーの炒め物
- ・大根とエリンギの煮物
- ・きゅうりとハムのレモンサラダ
- ・はんぺんフライ
- ・いちご

エネルギー	415kcal
タンパク質	17.9g
脂質	9.1g
炭水化物	62.3g
食物繊維	0.4g
塩分	1.7g

鶏の甘味噌焼き・新キャベツのソテー



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏の甘味噌焼き
- ・新キャベツのソテー
- ・いろいろキノコのなめ茸風
- ・揚げかぼちゃ
- ・オレンジ

エネルギー	418kcal
タンパク質	16.1g
脂質	9.3g
炭水化物	65.3g
食物繊維	4.6g
塩分	1.7g

鶏と豆腐の揚げ団子 おろしがけ



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏と豆腐の揚げ団子 おろしがけ
- ・つきこんにやくと根菜の煮物
- ・きゅうりの土佐酢和え
- ・粉ふき芋
- ・ももゼリー

エネルギー	420kcal
タンパク質	13.6g
脂質	10.4g
炭水化物	64.0g
食物繊維	3.5g
塩分	1.6g

鮭のソテー きのことソース添え・チンゲン菜のごま炒め



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鮭のソテー
- ・きのこソース添え
- ・チンゲン菜のごま炒め
- ・ラディッシュの甘酢サラダ
- ・長芋のほっこり焼き
- ・なつみかん

エネルギー	407kcal
タンパク質	18.5g
脂質	9.3g
炭水化物	60.0g
食物繊維	5.1g
塩分	1.6g

豚肉とかぶの中華あん・ほうれん草とベーコンのソテー



【メニュー】

- ・胚芽ご飯
- ・豚肉とかぶの中華あん
- ・ほうれん草とベーコンのソテー
- ・筍の土佐煮
- ・人参とえのきのサラダ
- ・キウイフルーツ

エネルギー	408kcal
タンパク質	18.8g
脂質	10.7g
炭水化物	57.4g
食物繊維	5.0g
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