



2019
6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。

※調味料のアレルギー表示は含まれていません。

パプリカ

梅雨に入る6月は気候が不安定で湿度も高く、なんとなく体調が思わしくないと感じる方も多いのではないでしょうか？こんな時期は十分な休息と栄養バランスの良い食事で、日々の体のメンテナンスをしてあげることが大事です。今月の旬の食材はパプリカ。ピーマンの品種の一つですが、ピーマンよりも大型で肉厚なのが特徴です。β-カロテンが豊富に含まれていて、免疫力を高めたり、肌トラブルの予防に役立ちます。また、ビタミンCも豊富なので、ストレスに対する抵抗力を高める効果も期待できます。ポリフェノールの一種であるヘスペリジンは、毛細血管を丈夫にして血行を良くする働きがあるため、高血圧や脳出血の予防に役立ちます。また、ビタミンCが熱で壊れるのを防ぎ吸収率を高めるため、加熱調理にも使いやすい野菜です。



鱈の酢みそ焼き・チンゲン菜とちくわのキンピラ



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・鱈の酢みそ焼き
- ・チンゲン菜とちくわのキンピラ
- ・里芋のそぼろ煮
- ・きゅうりとかぶの即席漬け
- ・オレンジ

エネルギー	420kcal
タンパク質	16.8g
脂質	9.7g
炭水化物	61.6g
食物繊維	2.4g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

豚肉の甘辛焼き・大根とカニカマのツヤ煮



【メニュー】

- ・ご飯
- ・豚肉の甘辛焼き
- ・大根とカニカマのツヤ煮
- ・いんげんの塩昆布炒め
- ・山芋の落とし揚げ
- ・ももゼリー

エネルギー	420kcal
タンパク質	16.8g
脂質	9.3g
炭水化物	64.8g
食物繊維	3.7g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

エビカツ・キャベツときのこの炒め煮



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・エビカツ
- ・キャベツときのこの炒め煮
- ・冬瓜なます
- ・干瓢と椎茸の佃煮
- ・キウイフルーツ

エネルギー	417kcal
タンパク質	14.1g
脂質	10.1g
炭水化物	64g
食物繊維	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
		○	○			○	

ガリ батаチキン・絹さやのサラダ



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・ガリ батаチキン
- ・絹さやのサラダ
- ・ひじきの煮物
- ・さつま芋のレモン風味
- ・パイナップル缶

エネルギー	420kcal
タンパク質	16.1g
脂質	9.3g
炭水化物	65.9g
食物繊維	4.2g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

チンジャオニューロース・アスパラベーコンソテー



【メニュー】

- ・ごはん
- ・チンジャオニューロース
- ・アスパラベーコンソテー
- ・しらたきと胡瓜の和えもの
- ・かぼちゃのはちみつ煮
- ・みかん缶

エネルギー	413kcal
タンパク質	15g
脂質	9.2g
炭水化物	64.4g
食物繊維	4.4g
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