



2019  
9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「部学園」理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人「全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、NPOE「食育インストラクター協会」協理、内閣府「食育推進室」「食育推進会議」委員など務め、教職歴もある「食育」第一人者。

※調味料のアレルギー表示は含まれていません。

牛肉とキャベツの甘辛炒め・大根とさつまいも揚げの煮物



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・牛肉とキャベツの甘辛炒め
- ・大根とさつまいも揚げの煮物
- ・小松菜のおかか和え
- ・さつまいもの甘露煮
- ・ぶどう

エネルギー	416kcal
タンパク質	13.0g
脂質	9.4g
炭水化物	66.1g
食物繊維	5.8g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

ぶどう

暑さ寒さも彼岸までという言葉があるように、厳しい暑さも少しずつ落ち着き始める時期です。新米が出回る時期なので、栄養バランスのとれたおかずと一緒に食べて、美味しく、元気に秋を楽しみましょう！今月の食材はぶどう。世界最古の果物といわれ、そのまま食べるだけでなく、ワインや干しぶどうなどの加工品としても親しまれています。色が濃い品種には、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富です。アントシアニンには強い抗酸化作用があり、肌荒れや眼病予防に役立ちます。果皮に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。渋味のもととなるタンニンには脂肪を分解する働きがあり、中性脂肪を減らして生活習慣病を予防します。皮の周りのブルームという白い粉は、ぶどう自身が病原菌から身を守ったり、鮮度を保つために作り出している物質です。選ぶ際は、ブルームのついているものを選ぶようにしましょう。



ポークソテー おろしソース・しらたきの炒め煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・ポークソテー
- ・おろしソース
- ・しらたきの炒め煮
- ・人参のサラダ
- ・りんごとパインのスイートソテー
- ・みかんゼリー

エネルギー	417kcal
タンパク質	16.1g
脂質	9.1g
炭水化物	65.6g
食物繊維	4.0g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

小エビフライ・根菜とウインナーのソテー



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・小エビフライ
- ・根菜とウインナーのソテー
- ・ほうれん草の出汁醤油和え
- ・塩焼きかぼちゃ
- ・オレンジ

エネルギー	416kcal
タンパク質	15.9g
脂質	9.8g
炭水化物	63.5g
食物繊維	4.5g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

鶏肉のレーズンケチャップ煮



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・鶏肉のレーズンケチャップ煮
- ・ブロッコリーの胡麻和え
- ・きゅうりとかぶの炒め漬け
- ・じゃが芋のミルク煮
- ・みかん缶

エネルギー	420kcal
タンパク質	18.3g
脂質	9.4g
炭水化物	64.1g
食物繊維	5.5g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

肉だんごの甘酢あん・冬瓜とハムのスープ煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・肉だんごの甘酢あん
- ・冬瓜とハムのスープ煮
- ・チンゲン菜とちくわのソース炒め
- ・長芋の赤しそ漬
- ・キウイフルーツ

エネルギー	420kcal
タンパク質	14.6g
脂質	9.2g
炭水化物	65.8g
食物繊維	4.0g
塩分	1.6g

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