



2019
10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。

まいたけ

行楽シーズンの10月はいろいろな秋の味覚が出回るので、思わず目移りしてしまいます。食べ過ぎに注意しつつ、食欲の秋を存分に満喫しましょう！今月の旬の食材は、まいたけ。歯切れが良く、通年手に入れやすいきのこの一種です。骨の健康を維持するビタミンDや、三大栄養素の代謝に必要なビタミンB1・ビタミンB2が含まれています。その他、免疫力を高めてガン予防に働くβ-グルカンという食物繊維を含んでいます。

β-グルカンは水溶性で長時間加熱すると流出してしまうので、炒め物などでは最後に加えてサッと加熱すると良いでしょう。また、たんぱく質分解酵素が含まれているので、肉と一緒に漬け込んでから調理すると、柔らかくジューシーに仕上がります。



豚のしょうが焼き・小松菜ともやしのお浸し



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚のしょうが焼き
- ・小松菜ともやしのお浸し
- ・かぶのごま煮
- ・さつま芋の塩炒め
- ・オレンジ

エネルギー	412kcal
タンパク質	17.8g
脂質	9.0g
炭水化物	61.8g
食物繊維	5.3g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

蓮根つくね・じゃが芋のたらこ炒め



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・蓮根つくね
- ・じゃが芋のたらこ炒め
- ・白菜のまるやかサラダ
- ・ほうれん草と黄菊のお浸し
- ・みかんゼリー

エネルギー	411kcal
タンパク質	16.2g
脂質	9.2g
炭水化物	64.0g
食物繊維	4.3g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

鶏肉の梅唐揚げ・糸こんにゃくと舞茸のオイスター炒め煮



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・鶏肉の梅唐揚げ
- ・糸こんにゃくと舞茸のオイスター炒め煮
- ・ひじきのさっぱり煮
- ・いんげんのソテー
- ・りんご

エネルギー	416kcal
タンパク質	14.5g
脂質	11.3g
炭水化物	62.1g
食物繊維	4.7g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
			○	○			

鮭ときのこのソテー・カリフラワーの洋風煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鮭ときのこのソテー
- ・カリフラワーの洋風煮
- ・きゅうりとわかめの土佐酢和え
- ・長芋フライ
- ・みかん缶

エネルギー	420kcal
タンパク質	15.7g
脂質	10.8g
炭水化物	61.4g
食物繊維	4.0g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

鶏のケチャップ炒め・大根とエリンギの旨煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏のケチャップ炒め
- ・大根とエリンギの旨煮
- ・パプリカとツナのさっぱり和え
- ・大学かぼちゃ
- ・キウイフルーツ

エネルギー	419kcal
タンパク質	18.5g
脂質	9.1g
炭水化物	64.0g
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。 >