



2019  
11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。

えび

晩秋を迎え、肌寒さを感じる日も多くなってきました。寒さの厳しい冬に備え、体を温めるような食材が旬を迎えます。免疫力を向上させ、風邪などをひかないように、栄養補給を手助けしましょう！今月の旬の食材は、えび。縁起の良い食材として、昔からハレの日には必ずと言って良いほど登場します。高たんぱく・低脂肪・低エネルギーなので、メタボが気になり始めた方や、スポーツをしている方におすすめです。豊富に含まれているタウリンは、血圧やコレステロールの低下、肝機能の強化、疲労回復などに役立ちます。

よく見かけるバナメイは黒く変色していないもの、ブラックタイガーは殻が透き通っているもの、むきえびは透明感があり、形がしっかりしているものを選ぶと良いでしょう。調理の際は臭みの原因となる背わたを取ってから使いましょう。



えび寄せ焼き・大根とハムのさっぱりサラダ



【メニュー】

- ・鶏飯
- ・えび寄せ焼き
- ・大根とハムのさっぱりサラダ
- ・小松菜の炒め物
- ・さつま芋とりんごの甘煮
- ・キウイフルーツ

エネルギー	419kcal
タンパク質	18.5g
脂質	9.2g
炭水化物	63.2g
食物繊維	4.5g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
			○			○	

鶏のおろし煮・蒸白菜



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏のおろし煮
- ・蒸白菜
- ・きゅうりのもみ漬け
- ・スイートチーズかぼちゃ
- ・オレンジ

エネルギー	420kcal
タンパク質	17.8g
脂質	10.7g
炭水化物	61.1g
食物繊維	3.4g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
			○				

メンチカツ・いろいろ野菜のつや煮



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・メンチカツ
- ・いろいろ野菜のつや煮
- ・かぶの梅和え
- ・粉ふき芋
- ・りんご

エネルギー	415kcal
タンパク質	14.5g
脂質	9.1g
炭水化物	65.6g
食物繊維	7.0g
塩分	1.5g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

豚肉のグリル ペッパーソース・白滝の炒め煮



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・豚肉のグリルペッパーソース
- ・白滝の炒め煮
- ・青梗菜の中華風おひたし
- ・人参のカレーマリネ
- ・みかん

エネルギー	410kcal
タンパク質	17.9g
脂質	9.2g
炭水化物	60.8g
食物繊維	4.5g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

牛肉とフロコリーのオイスター炒め



【メニュー】

- ・ごはん
- ・牛肉とフロコリーのオイスター炒め
- ・根菜と油揚げの煮物
- ・ほうれん草の塩ナムル
- ・えびまめ
- ・みかん缶

エネルギー	416kcal
タンパク質	19.9g
脂質	9.5g
炭水化物	61.3g
食物繊維	5.1g
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