



2020  
2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。

ほうれん草

一年のうちで、最も寒い時期と言われているのが二月。暖かい気候が恋しくなりますが、冬の食材を味わえるのは今が最後の時期です。旬の味覚を十分に味わいながら、春の訪れを待ちましょう。今月の旬の食材は、ほうれん草。和食・洋食問わず、様々な料理に使える冬の葉野菜です。特に冬に収穫されるほうれん草は、免疫力を高めるビタミンCの量が増えるため、風邪対策にぴったりです。また、鉄の含有量は野菜の中でもトップクラス。葉酸も含まれているため、貧血が気になる方にもおすすめです。

ほうれん草の緑の色素であるクロロフィルはコレステロールを低下させ、血行を促進するため、動脈硬化予防が期待できます。ほうれん草はアクが強く、結石の原因となるシュウ酸を含んでいるものもあります。生食用のサラダほうれん草以外は、さっと茹でて水にさらしてから使いましょう。



鮭の塩麹焼き・筍とこんにゃくの煮物



【メニュー】

- ・牛肉と舞茸の炊き込みご飯
- ・鮭の塩麹焼き
- ・筍とこんにゃくの煮物
- ・白菜の浅漬け
- ・焼りんご
- ・みかん缶

エネルギー	417kcal
タンパク質	18.3g
脂質	9.1g
炭水化物	62.3g
食物繊維	4.7g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
			○				

豆腐と鶏肉のふわふわつくね・ハス炒め



【メニュー】

- ・ごはん
- ・豆腐と鶏肉のふわふわつくね
- ・ハス炒め
- ・小松菜とちくわの煮浸し
- ・大根の塩もみ漬け
- ・オレンジ

エネルギー	420kcal
タンパク質	17.0g
脂質	9.2g
炭水化物	63.2g
食物繊維	3.9g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに

鶏むね肉のフリッター・しらたきの塩昆布和え



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏むね肉のフリッター
- ・しらたきの塩昆布和え
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・コンソメポト
- ・パイナップル缶

エネルギー	420kcal
タンパク質	16.3g
脂質	10.9g
炭水化物	63.2g
食物繊維	6.1g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
			○				

豚肉のしっとりソテー・かぶの蒸し焼き



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉のしっとりソテー
- ・かぶの蒸し焼き
- ・タア菜のおかかまぶし
- ・塩甘藷
- ・りんご

エネルギー	405kcal
タンパク質	18.0g
脂質	9.3g
炭水化物	59.4g
食物繊維	4.9g
塩分	1.4g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
			○				

八宝菜・大根と油揚げの煮物



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・八宝菜
- ・大根と油揚げの煮物
- ・きゅうりの中華サラダ
- ・かぼちゃの塩バター
- ・キウイフルーツ

エネルギー	416kcal
タンパク質	16.6g
脂質	9.3g
炭水化物	63.3g
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
			○			○	

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。 >