



**食育インストラクター認定
資格保持栄養士による食育メニュー**

2020
4月

食育インストラクターとは NPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。
食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考え食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。
乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。



たけのこ

たけのこは、竹の地下茎から伸びる若い茎です。ビタミン類は少なめですが、カリウムやマンガンなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。
甘み成分のアスパラギン酸には疲労回復効果があります。

新鮮で味いの良いものを見分けるポイントは、ずんぐりした形で思いここと切り口がみずみずしいことです。掘ってから時間が経つほどえぐみが増すので買ったらずくに茹でることが大切です。
すぐに使わない場合は茹でたものをたっぷりの水に浸して保存します。その際の保存水は毎日取り換えましょう。

茹でる時は皮付きのまま先端を斜めに切り落とし皮に縦に切り込みをいれ米ぬかと赤唐辛子を入れた熱湯で茹でてゆで汁に漬けたまま冷ましてから皮を剥くようにするとアクをしっかりと抜くことができます。

鶏肉の甘味噌焼き・新キャベツのソテー



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鶏肉の甘味噌焼き
 - ・新キャベツのソテー
 - ・いろいろキノコのなめたけ風
 - ・揚げカボチャ
 - ・オレンジ

エネルギー	418kcal
タンパク質	16.1g
脂質	9.5g
炭水化物	68.1g
食物繊維	4.8g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

牛肉とブロッコリーの炒め物・白菜とツナのトロみ煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・牛肉とブロッコリーの炒め物
 - ・白菜とツナのトロみ煮
 - ・ほうれん草の胡麻和え
 - ・さつま芋のバター煮
 - ・いちご

エネルギー	415kcal
タンパク質	17.9g
脂質	9.9g
炭水化物	63.2g
食物繊維	5.1g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

鮭のきのこソース添え・チンゲン菜のゴマ炒め



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鮭のきのこソース添え
 - ・チンゲン菜のゴマ炒め
 - ・大根の甘酢サラダ
 - ・オレンジ

エネルギー	407kcal
タンパク質	18.5g
脂質	9.5g
炭水化物	59.4g
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
		○					

豚肉とカブの中華あん・ほうれん草とベーコンのソテー



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・豚肉とカブの中華あん
 - ・ほうれん草とベーコンのソテー
 - ・たけのこの土佐煮
 - ・人参とえのきのサラダ
 - ・りんご

エネルギー	408kcal
タンパク質	18.8g
脂質	9.1g
炭水化物	62.3g
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
		○					

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。 >