



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
5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、健康を考えて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。

こどもの日って何？

もともとは端午の節句といって男の子をお祝いしていました。1984年5月5日をこどもの人格を重んじこどもの幸福を図るとともに、母親に感謝する日として祝日となりました。

兜や鎧を飾るのは災いから身を守るため、こいのぼりを飾るのは鯉の滝登りが立身出世の象徴です。

菖蒲湯は尚武とかけて武道を重んじ、薬湯として使用されていたため健康を願って湯船に菖蒲を浮かべます。

ちまきは中国の詩人、屈原の供養のために供えられ、柏餅は柏の葉が古い葉が落ちないうちに新芽が生えて葉が途切れない事から家系が途絶えないという縁起物として食べられます。



ちまき・鶏つくね・木の葉しんじょ・柏餅



- 【メニュー】
- 揚げパン
 - ちまき
 - 鶏つくね
 - 木の葉しんじょ
 - ほうれん草とベーコンのソテー
 - 柏餅

エネルギー	414kcal
タンパク質	12.1g
脂質	10.2g
食物繊維	3.8g
塩分	1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
	○	○	○				

豚肉の梅肉炒め・大根と竹輪の煮物・五目巾着



- 【メニュー】
- 食育ごはん
 - 豚肉の梅肉炒め
 - 大根と竹輪の煮物
 - ほうれん草の胡麻和え
 - うぐいす豆の甘煮
 - パン

エネルギー	420kcal
タンパク質	18.0g
脂質	9.6g
食物繊維	5.0g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

つくねの照り焼き・じゃがバターコーン・春雨サラダ



- 【メニュー】
- 食育ごはん
 - つくねの照り焼き
 - じゃがバターコーン
 - 春雨サラダ
 - キャベツの即席漬け
 - みかん

エネルギー	419kcal
タンパク質	16.8g
脂質	8.8g
食物繊維	5.5g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

牛肉のカレー風味・フロッコリーのガーリックソテー



- 【メニュー】
- 食育ごはん
 - 牛肉のカレー風味
 - フロッコリーのガーリックソテー
 - カブの和風サラダ
 - じゃが芋のミルク煮
 - オレンジ

エネルギー	417kcal
タンパク質	17.6g
脂質	9.3g
食物繊維	5.5g
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。 >