



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
9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。

9月と言えばお月見！今年も

9月の行事といえばお月見、一五夜をイメージされる人も多いのではないのでしょうか？
でも今年の一五夜は10月1日で9月ではありません。
そもそもこの行事は毎年かなりの幅で日付の変動があります。
これは9月7日から10月8日の間で、満月が出る日を十五夜としているためです。

さて10月の行事になってしまいますが一五夜といえばお団子のお供え物ですね？
まん丸なお団子がお月様にそっくりですが月に見立て、感謝の気持ちを表わすそうです。
団子の数は十五夜なら15個。ピラミッドのように積んで供えます。
これは一番上の団子が豊界との懸け橋になると考えられていたからです。

他にも里芋、栗、枝豆など収穫されたばかりの農作物を供え、豊作に感謝していたようです。
中でも里芋を供えるのは一般的で、「中秋の名月」は「芋名月」の異名をもちます。

食欲の秋に合った美味しい食材たちをお月様を見ながら感謝していただきましょう。



牛肉とキャベツの甘辛炒め・小松菜のおかか和え



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・牛肉とキャベツの甘辛炒め
 - ・小松菜のおかか和え
 - ・さつまいもの甘煮
 - ・パイナップル

エネルギー	420kcal
タンパク質	12.6g
脂質	8.6g
食物繊維	2.8g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鶏肉のレーズンケチャップ煮・ブロッコリーのごま和え



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鶏肉のレーズンケチャップ煮
 - ・ブロッコリーのごま和え
 - ・きゅうりと大根の炒め煮
 - ・じゃがいものミルク煮
 - ・みかん

エネルギー	456kcal
タンパク質	14.1g
脂質	12.2g
食物繊維	3.6g
塩分	1.8g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

エビフライ・根菜のウインナーソーテー



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・エビフライ
 - ・根菜のウインナーソーテー
 - ・ほうれん草のだししょうゆ和え
 - ・蒸しカボチャ
 - ・オレンジ

エネルギー	383kcal
タンパク質	10.7g
脂質	8.9g
食物繊維	3.6g
塩分	1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				

ポークソーテーおろしソース・白滝の炒め煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・ポークソーテーおろしソース
 - ・白滝の炒め煮
 - ・人参のサラダ
 - ・ハッシュドポテト
 - ・ミニゼリー

エネルギー	453kcal
タンパク質	11.3g
脂質	14.9g
食物繊維	2.4g
塩分	1.9g

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。 >