



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
10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。

美味しいきのこで元気の子！

秋が旬といえはきのこ！近年ではどんな時期でもスーパーなどで見かける品種もありますがマツタケなどまだまだ秋の高級食材として思い浮かびますね！今月はきのこについてのお話していきます！

そんなキノコは見た目は地味ですが栄養満点！ガンの抑制に有効なβグルカンやコレステロール値を低下させるエリタデニン、紫外線にあたるとビタミンDに変わるエルゴステロールなどの成分がギュッと詰まっています！

普通の野菜は食べる前にしっかりと洗います...がキノコの場合は違います！きのこは洗うと風味が落ちてしまいます...汚れやほこりは濡らせたキッチンペーパーなどでふき取りましょう！ただしぬめりがあるものはさっと水洗いしましょう！

キノコには干し椎茸やきくらげなど干して乾燥させたものがありますが、じつは生のきのこでも天日干して乾燥させると香りやうま味、栄養価もアップします！乾燥のようにする必要はなく、しんなりする程度で十分なので少し干してから調理するのもおすすめです！



鶏肉のケチャップ炒め・大根とエリンギの旨煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鶏肉のケチャップ炒め
 - ・大根とエリンギの旨煮
 - ・大学カボチャ
 - ・オレンジ

エネルギー 425kcal
タンパク質 16.2g
脂質 10.2g
食物繊維 3.8g
塩分 1.7g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鶏肉の梅肉焼き・糸コンと舞茸のオイスター炒め



- 【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 472kcal
タンパク質 17.4g
脂質 11.3g
食物繊維 3.2g
塩分 1.9g

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・カリフラワーの洋風煮



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・鮭のキノコソース
 - ・カリフラワーの洋風煮
 - ・きゅうりとわかめの土佐酢和え
 - ・長芋フライ
 - ・みかん

エネルギー 385kcal
タンパク質 14.0g
脂質 9.1g
食物繊維 2.9g
塩分 1.6g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

レンコンつくね・じゃが芋のたらこ炒め



- 【メニュー】
- ・食育ごはん
 - ・レンコンつくね
 - ・じゃが芋のたらこ炒め
 - ・白菜のまるやかサラダ
 - ・ほうれん草ときのこのおひたし
 - ・ミニゼリー

エネルギー 382kcal
タンパク質 13.9g
脂質 13.3g
食物繊維 3.4g
塩分 1.8g

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。 >