



服部幸應先生 監修メニュー



服部 幸應

医学博士・徳島大使、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部学園専門学校校長、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、東日本調理学校協会会長、NFO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、著書も多数ある「食育」の第一人者。

明けましておめでとうございます。年末年始はイベントが多く、ついつい食べ過ぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか？また、1月20日から「大寒」に入り、寒さが一年で最も厳しくなります。風邪を引きやすいこの時期、ビタミン・ミネラルを補給して、食生活と体調を整えましょう。今月の旬の食材は大豆。秋に収穫された大豆は、貯蔵されて余分な水分が飛び、味や栄養価が高まります。「畑の肉」とも呼ばれ、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。そのほか、サポニンやレシチン・イソフラボンなどの機能性成分が含まれています。サポニンは体脂肪を減らして脂質異常症や動脈硬化の予防に、レシチンは脳の老化を防ぎ、記憶力を高める働きがあります。女性ホルモンに似た働きを持つイソフラボンは、骨粗鬆症の予防や更年期障害の緩和に役立ちます。豆腐や納豆・きな粉などの加工品も利用して日常的な摂取を心掛けましょう。



(1/12) やわからポークソテー



- 【メニュー】
- ・人参ごはん
 - ・やわらかポークソテー
 - ・きゅうりとかぶの さっぱり和え
 - ・ブロッコリーと しめじのソテー
 - ・炒り豆腐
 - ・オレンジ

エネルギー	418kcal
タンパク質	20.0g
脂質	11.1g
炭水化物	55.2g
食物繊維	3.6g
塩分	1.7g

(1/18) 豚肉と舞茸の中華炒め



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・豚肉と舞茸の中華炒め
 - ・大根とカニカマの旨口煮
 - ・ほうれん草と 豆もやしのナムル
 - ・みかん

エネルギー	367
タンパク質	15.1g
脂質	9.2g
炭水化物	64.6g
食物繊維	3.5g
塩分	1.6g

(1/24) 鰯のみぞれ煮・しらたきのマヨサラダ



- 【メニュー】
- ・ごはん
 - ・鰯のみぞれ煮
 - ・しらたきのマヨサラダ
 - ・きんぴらごぼう
 - ・りんご

エネルギー	387kcal
タンパク質	13.6g
脂質	10.0g
炭水化物	61.5g
食物繊維	4.1g
塩分	1.3g

(1/30) チキンステーキ オニオンソースがけ



- 【メニュー】
- ・胚芽ごはん
 - ・チキンステーキ オニオンソースがけ
 - ・キャベツの和風サラダ
 - ・カリフラワーの チーズグラタン
 - ・大根の洋風ソテー
 - ・オレンジ

エネルギー	417kcal
タンパク質	18.2g
脂質	10.7g
炭水化物	59.7g
食物繊維	4.1g
塩分	1.7g

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

＜食料仕入れの都合上、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。＞