



たちばな幼稚園
平成 27 年 10 月
栄養士・栄養教諭
工藤 菜津美

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。



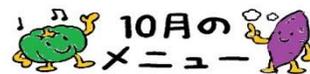
暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は 20 分の 1 くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

給食でもさつまいもを使ったものがたくさん出ます！さつまいもは、とっても甘いのでさつまいも納豆は、ほぼ砂糖は、使用しておりません。

今月の地産地消食材は・・・発芽玄米；庄原 小松菜、もやし；広島
みそ；ますやみそ（呉） とうふ；川西商店
こんにやく；森脇食品（光町） シシャモ、しらす；作田水産
小豆；アクト中食（西区草津港）



日	曜	献立名	主な食材	エネルギー
1	木	キャベツとゆかりごはん・わかめ納豆 高野の煮物・味噌汁	発芽玄米・ゆかり・キャベツ・わかめ・もやし・人参 鯉節・納豆・高野豆腐・玉葱・切蒟蒻・干し椎茸 いんげん・小松菜・ねぎ	226
2	金	青梗菜と生姜のごはん・納豆バーグ じゃがいもツナ煮物・味噌汁	発芽玄米・生姜・青梗菜・納豆・大葉・根深ねぎ トマト缶・じゃがいも・玉葱・人参・ツナ・キャベツ もやし・ねぎ	239
5	月	きんぴらピーマンごはん カルちゃんサラダ・白菜納豆・味噌汁	発芽玄米・ピーマン・ごま・ちりめん・ひじき 小松菜・キャベツ・人参・白菜・えのき茸・納豆・玉葱 もやし・白玉麩・こねぎ	223
6	火	鮭ごはん・どれみそレモン納豆 切干と高野の煮物・すまし汁	発芽玄米・鮭・黒ごま・納豆・しろな・人参・もやし みそ・レモン汁・切干大根・高野豆腐・玉葱・木綿豆腐 わかめ・こねぎ	260
7	水	人参とちりめんごはん・ごま豆腐 きんぴら・味噌汁	発芽玄米・しらす・人参・粉寒天・豆乳・練りごま 黒砂糖・ごぼう・蓮根・蒟蒻・ピーマン・ごま・玉葱 なめこ・油揚げ・わかめ	258
8	木	きのこごはん・おからツナサラダ かぼちゃ煮・味噌汁	発芽玄米・エリンギ・しめじ・人参・おから・小松菜 ツナ・かぼちゃ・麩・玉葱・もやし・こねぎ	274
9	金	じゃこごはん・梅和え・さつまいも納豆 味噌汁	発芽玄米・しらす・ごま・くうしんさい・人参・昆布 梅・さつまいも・納豆・玉葱・えのき茸・しろな わかめ	242
13	火	青じそごはん・水菜納豆 大根と蒟蒻のおかか煮・味噌汁	発芽玄米・しそ・人参・水菜・しらす・納豆・大根 蒟蒻・ごま油・玉葱・もやし・白玉麩・こねぎ	227
14	水	人参白ごまごはん・すまし汁 ヘルシーお好み焼き・青梗菜納豆	発芽玄米・人参・しろごま・米粉・キャベツ・玉葱 しらす・豆乳・豆乳クリーム・オリーブ油・塩 お好みソース・青梗菜・納豆・海苔・えのき茸・わかめ	329
15	木	蒟蒻ごはん・焼きししゃも じゃがいもそばろ煮・味噌汁	発芽玄米・ごぼう・蒟蒻・油揚げ・ししゃも・玉葱 人参・じゃがいも・大豆・厚揚げ・白菜・もやし・ねぎ	270
16	金	小松菜昆布ごはん・さつぱり納豆 切干大根煮・味噌汁	発芽玄米・小松菜・昆布・広島菜・かぶ・キャベツ 納豆・青梗菜・切干大根・いりこ・生姜・ごま油・玉葱 さといも・人参	231
20	火	ツナわかめごはん・ほうれんそう納豆 れんこん甘辛炒め・味噌汁	発芽玄米・ツナ・わかめ・ほうれんそう・人参・納豆 蓮根・ごぼう・片栗粉・ごま・玉葱・じゃがいも・ こねぎ	251
21	水	カレー風・サラダ	発芽玄米・じゃがいも・人参・玉葱・カレー粉・生姜 はちみつ・塩・黒砂糖・にんにく・キャベツ・もやし わかめ・醤油・みそ・トマトケチャップ・れんこん りんご	215
22	木	かつおごはん・ひじきの煮物・ 白菜納豆・味噌汁	発芽玄米・かつおぶし・玉葱・ひじき・えのき茸 しめじ・ごま油・白菜・人参・納豆・牛蒡・生姜 ねぎ	237
23	金	きくらげごはん・じゃがもち レモン納豆・味噌汁	ごはん・きくらげ・青梗菜・玉葱・人参・納豆 じゃがいも・小松菜・油揚げ・木綿豆腐・わかめ	276
26	月	れんこんごはん・ほうれんそう納豆 にんじんさつまちゃんの煮物・味噌汁	発芽玄米・蓮根・ひじき・玉葱・昆布 にんじんさつまちゃん・ほうれんそう・人参・納豆 もやし・わかめ	219
27	火	あげ甘ごはん・とろろ納豆 ふわふわ煮・味噌汁	発芽玄米・さつまいも・かぼちゃ・油揚げ・エリンギ キャベツ・人参・玉葱・小松菜・麩・しめじ・春菊	239
28	水	わかめごはん・じゃがピー納豆 かぼちゃのいとこ煮・味噌汁	発芽玄米・わかめ・ごま・じゃがいも・ピーマン しらす・納豆・かぼちゃ・小豆・玉葱・人参・木綿豆腐 わかめ・梨	280
30	金	広島菜ごはん・カレー豆腐 はりはり漬け・味噌汁	発芽玄米・広島菜漬け・大豆・納豆・木綿豆腐・玉葱 人参・ねぎ・オリーブ油・生姜・カレー粉・切干大根 昆布・小松菜・キャベツ・もやし・しめじ	268

誕生
日

エネルギーは玄米約 140kcal におかずを足した値になっております。献立は食材の納品の関係により変更する場合があります。予めご了承ください。