



たちばな幼稚園
平成 27 年 11 月
栄養士・栄養教諭
工藤 菜津美



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

食べごよみ

赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら、子どもといっしょに赤飯を炊いてみましょう。

給食でも七五三献立として、11日に赤飯をメニューに入れています。

私の両親は、北海道出身なので、小さい頃から赤飯といえは、甘納豆がはいっておりました。地域によって異なるのですね・・・

先月より、給食に使用されている豆乳やおからは手作りしています！

まず、大豆を一晩つけておき、ざるにあげ、大豆と同量の水を用意します。ミキサーにかける際に大豆 2 カップに対し半量の水 1 カップを使用し、ミキサーにかけ、これを数回繰り返して、すべてをミキサーにかけます。(あまり時間をかけすぎずに行います：大豆のタンパク質の力が弱くなってしまうため) ミキサーにかけた大豆を深鍋にうつし、残りの水を加え、火加減を調整しながらかき混ぜながら火にかけ、弱火にし、10 分程度で火を止めます。ざるにサラシを用意して、炊いた大豆をいれ、濾し、よく絞ります。(この時に布に残ったものがおからです) 完成です！この方法でつくると濃い豆乳を作りたい場合はミキサーにかける水を少なくするなど、用途に合わせて作ることができます。

今月の地産地消食材

小松菜、もやし、くうしんさい (真ん中が空洞になっていることからこの名だそうです) しろな；広島産 ししゃも、しらす、ひじき；作田水産
みそ；ますやみそ 豆腐、油揚げ、厚揚げ；川西商店 醤油；川中醤油 (沼田)

エネルギーの単位は kcal です。エネルギーは、玄米約 140kcal を含んだエネルギーとなっております。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。

日	曜	献立名	主な食材	エネルギー
2	月	麩と人参の味噌混ぜご飯 ひじきときこの煮物 じゃが納豆・すまし汁	発芽玄米・麩・人参・みそ・ごま油・ひじき・えのき茸 じゃがいも・納豆・玉葱・みつば・わかめ	265
4	水	青菜ご飯・すきやき風煮 キャベツとのり納豆・味噌汁	発芽玄米・ほうれん草・塩昆布・麩・玉葱・人参・白菜・白滝 根深ねぎ・キャベツ・海苔・納豆・大根・大根葉・わかめ	230
5	木	広島たっぷりご飯・味噌汁 さつまいもの重ね煮 かぶ納豆	発芽玄米・ちりめん・広島菜・白菜・キムチソース・にんにく さつまいも・りんご・レーズン・かぶ・かぶの葉・納豆・玉葱 人参・木綿豆腐・なめこ・もやし	266
6	金	牛蒡と人参のご飯・すまし汁 かぼちゃの黄あえ 大豆と茎わかめの煮物	発芽玄米・人参・牛蒡・すし揚げ・かぼちゃ・木綿豆腐・みそ・ごま 玉葱・大豆・茎わかめ・昆布・干し椎茸・人参 えのき茸・こねぎ	263
9	月	さっぱり青じそご飯 麩の酢豚風・なめこ納豆 味噌汁	発芽玄米・青じそ・ごま油・レモン汁・車麩・玉葱・人参 ピーマン・生姜・黒酢・トマトケチャップ・小松菜・なめこ こねぎ・納豆・舞茸	264
10	火	蓮根ご飯・野菜のそぼろ煮 ごまじゃこ納豆・味噌汁	発芽玄米・蓮根・昆布・小松菜・人参・ごま・ちりめん・納豆・白菜 玉葱・大豆・油揚げ・もやし・春菊・しめじ	233
11	水	赤飯風・厚揚げカレー あんかけひじき納豆・味噌汁	発芽玄米・小豆・黒ごま・ひじき・もやし・人参・納豆 厚揚げ・玉葱・きくらげ・じゃがいも・カレー粉・えのき茸 根深ねぎ	259
12	木	梅ご飯・根菜のきなこ炒め くうしんさい納豆 オニオンスープ風	発芽玄米・梅・ちりめん・蓮根・牛蒡・人参・きなこ オリーブ油・空芯菜・小松菜・納豆・玉葱・麩・にら	223
13	金	さつまいもご飯 豆腐のうま煮・味噌汁 カリフラワー納豆	発芽玄米・さつまいも・黒ごま・木綿豆腐・玉葱・人参 しめじ・しろな・カリフラワー・かつおぶし・納豆・キャベツ・こねぎ	250
16	月	玄米・手作りふりかけ じゃがいもとツナの煮物 えのき納豆・味噌汁	発芽玄米・しらす・かつおぶし・ごま・青のり・じゃがいも・玉葱 人参・ツナ・いんげん・トマト缶・えのき茸・納豆・白菜・こねぎ	249
17	火	梅昆布ご飯・きんぴら風 二色納豆・かぼちゃスープ	発芽玄米・梅・昆布・牛蒡・蓮根・人参・蒟蒻・ピーマン・ごま 小松菜・法蓮草・納豆・南瓜・豆乳・塩麩	232
18	水	人参と椎茸のご飯 おからツナ・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・小豆・人参・干し椎茸・ごま油・ごま・おから・ツナ 小松菜・キャベツ・ゆかり・納豆・白菜・玉葱・わかめ・りんご	273
19	木	大根葉と人参のご飯・味噌汁 焼きししゃも・おからあえ	発芽玄米・大根葉・人参・ししゃも・大根・蒟蒻・鰹節・ごま油・玉葱 しめじ	234
20	金	鰹ご飯・マーボー豆腐風 白菜納豆・すまし汁 果物 (りんご)	発芽玄米・鰹節・昆布・木綿豆腐・きくらげ・玉葱・人参・こねぎ みそ・白菜・ごま・納豆・りんご	290
24	火	玄米チャーハン風・春雨サラダ ねりごま納豆・味噌汁	発芽玄米・ごぼう・ひじき・しめじ・ツナ・にんにく・キャベツ・胡瓜 人参・春雨・空芯菜・納豆・ねりごま・白菜・玉葱・油あげ・わかめ	259
25	水	南瓜ご飯・切干大根の煮物 ブロッコリー納豆 けんちん汁風	発芽玄米・南瓜・大豆・青梗菜・人参・切干大根・白滝・生姜 ブロッコリー・納豆・大根・こねぎ	236
26	木	きのこご飯・大根納豆 かぶと豆乳スープ煮・味噌汁	発芽玄米・人参・生姜・干し椎茸・まいたけ・ごま油・かぶ・青梗菜 玉葱・豆乳・大根・納豆・さつまいも・えのき茸	237
27	金	ゆかりご飯・はっすん風・ キャベツ納豆・春雨スープ	発芽玄米・ゆかり・白菜・大根・人参・さといも・牛蒡・干し椎茸 高野豆腐・キャベツ・えのき茸・えのき茸・納豆・玉葱・きくらげ 春雨・にら	242
30	月	キムタクごはん・ひじきの煮物 青じそ納豆・味噌汁	発芽玄米・キムチソース・白菜・にんにく・ツナ・たくあん・キャベツ 人参・青じそ・納豆・玉葱・ひじき・蓮根・厚揚げ・干し椎茸・蒟蒻 舞茸・わかめ	227

誕生日会