



食育通信

たちばな幼稚園
平成 27 年 12 月
栄養教諭・栄養士
工藤 菜津美

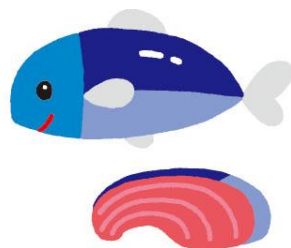
朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。



冬至のはなし

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子供たちにも伝えていきましょう。



給食でも、冬至にちなんで、15日に豆腐のゆず煮、かのこ汁を予定しています。

新メニュー！！

今月は、鮭のちゃんちゃん焼き風が登場します。給食の先生が、一つずつホイルで包みます！北海道の郷土料理といわれています。たちばな幼稚園ではみそ、生姜をつかってバターは使用しません。

今月の地産地消食材
こまつな、もやし（広島）
しらす：作田水産（呉）
豆腐：川西商店
みそ：ますやみそ

12月のメニュー

日	曜	献立名	主な食材	エネルギー
1	火	じゃごごはん さつまいも納豆 切干大根煮・味噌汁	発芽玄米・しらす・ごま・さつまいも・納豆・玉葱・人参 干し椎茸・青梗菜・切り干し大根・厚揚げ・麩・こねぎ	263
2	水	鮭きのこごはん 塩昆布納豆・野菜そぼろ煮 味噌汁	発芽玄米・鮭・しめじ・えのき茸・こねぎ・大根・人参 納豆・塩昆布・小松菜・かぶの葉・大豆・生姜・玉葱 かぼちゃ・もやし・わかめ	269
3	木	梅ごはん・白菜納豆 ひじきの煮物・味噌汁	発芽玄米・梅・昆布・白菜・人参・納豆・玉葱・ひじき 干し椎茸・油揚げ・キャベツ・木綿豆腐・わかめ・こねぎ	225
4	金	わかめごはん・かぶ納豆 じゃがいも煮物・味噌汁	発芽玄米・わかめ・しらす・ごま・かぶ・納豆・じゃがいも 干し椎茸・玉葱・人参・玉葱・大根・麩・こねぎ	235
7	月	たくあんごはん ほうれんそう納豆・五目煮 味噌汁	発芽玄米・たくあん・ごま・ほうれんそう・納豆・大根・人参 ねりごま・牛蒡・蓮根・大豆・昆布・玉葱・舞茸・もやし わかめ	229
8	火	キムタクごはん キャベツ納豆・炒り卵の花 豆乳スープ	発芽玄米・白菜・たくあん・ツナ・キムチソース・キャベツ 人参・青しそ・納豆・おから・牛蒡・干し椎茸・油揚げ 玉葱・じゃがいも・わかめ・豆乳	241
9	水	誕生日会	先生方がカレーを作ってくださいます	
10	木	麩と人参の味噌混ぜごはん 春雨サラダ・とろろ納豆 すまし汁	発芽玄米・麩・人参・ごま油・味噌・白菜・春雨・黒酢 小松菜・とろろ昆布・納豆・玉葱・こねぎ	211
11	金	五目ごはん・みぞれ鍋風 カリフラワー甘酢あえ 味噌汁	発芽玄米・干し椎茸・ごぼう・ひじき・人参・水菜・白ネギ 生姜・油揚げ・大根・レモン汁・カリフラワー・カレー粉 黒酢・玉葱・里芋・こねぎ	203
14	月	人参ごはん・青梗菜納豆 ひじきの味噌煮・すまし汁	発芽玄米・人参・昆布・しらす・青梗菜・納豆・玉葱 ひじき・えのき茸・しめじ・ごま油・みそ・もやし・こねぎ	221
15	火	ゆかりごはん・わかめ納豆 豆腐のゆず煮・かのこ汁	発芽玄米・キャベツ・ゆかり・わかめ・太もやし・しらす 人参・納豆・玉葱・水菜・ゆず・絹ごし豆腐・南瓜・小豆 みそ	252
16	水	梅れんこんごはん おかか納豆 高野豆腐の煮物・味噌汁	発芽玄米・梅・蓮根・法蓮草・人参・鰹節・納豆・高野豆腐 玉葱・わかめ・こねぎ・干し椎茸	226
17	木	ちりめんごはん ひじき納豆・黒酢きんぴら 味噌汁	発芽玄米・人参・しらす・昆布・ひじき・ピーマン・納豆 牛蒡・蓮根・白滝・玉葱・木綿豆腐・もやし・こねぎ	236
18	金	かぶの葉と人参のごはん 水菜納豆・すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き	発芽玄米・かぶの葉・人参・ごま・水菜・納豆・鮭・キャベツ 玉葱・しめじ・みそ・麩・こねぎ	263
21	月	里芋ごはん・ふろふき大根風 すまし汁 いきなり団子風 (クリスマス献立)	発芽玄米・里芋・人参・牛蒡・干し椎茸・大根・人参・みそ 生姜・玉葱・こまき麩・こねぎ・白玉粉つぶあん・さつまいも	329

献立は食材の納品により変更する場合があります。予めご了承ください