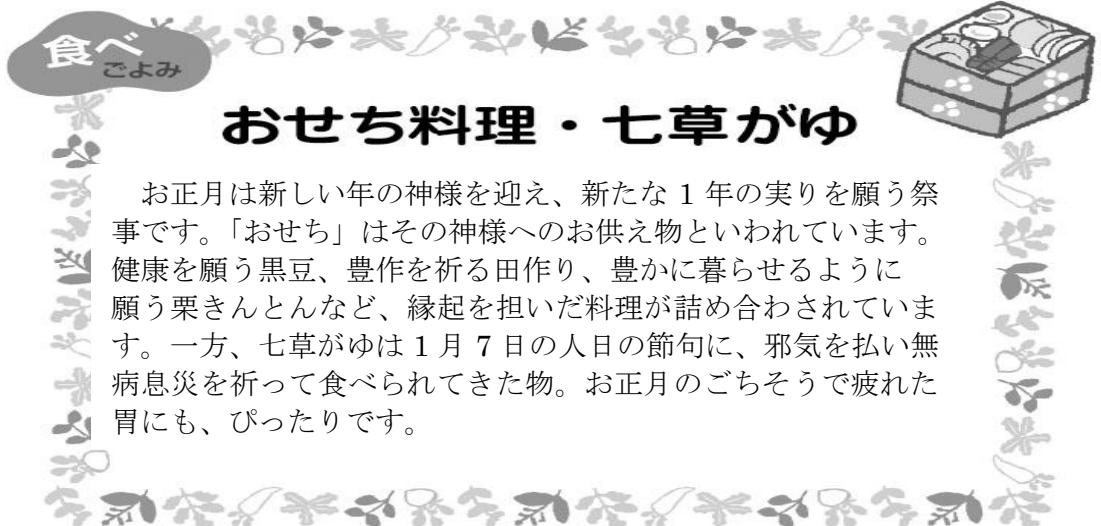




平成28年1月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 工藤菜津美

まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。給食でも8日にみんなで七草ごはんをいただきます。



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

誕生
 日会

日	曜	献立名	主な食材
8	金	七草ご飯 野菜と麩の煮物 みそ汁 紅白なます風	発芽玄米・七草 玉葱・青梗菜・人参・しめじ・麩・だし昆布 玉葱・人参・牛蒡・もやし・わかめ・みそ 大根・人参・黒酢・黒砂糖
12	火	かぶの葉と人参のご飯 麩の酢豚風 すまし汁 サラダ納豆	発芽玄米・かぶの葉・人参 車麩・玉葱・人参・ピーマン・生姜・黒酢・ケチャップ 高野豆腐・玉葱・こねぎ・わかめ・だし昆布 キャベツ・法蓮草・人参・納豆・レモン汁
13	水	生姜と人参のご飯 大根と昆布の煮物 みそ汁 ひじき納豆 いちご	発芽玄米・生姜・人参 大根・玉葱・かぶさつまちゃん・昆布 玉葱・人参・舞茸・もやし・大根葉・こねぎ ひじき・ピーマン・人参・納豆 いちご
14	木	梅しそご飯 鮭きくらげ豆乳煮 すまし汁 ドレみそレモン納豆	発芽玄米・乾燥カリカリ梅・青しそ・昆布 鮭・白菜・人参・えのき茸・きくらげ・豆乳 玉葱・人参・エリンギ・わかめ キャベツ・もやし・人参・納豆・みそ・レモン汁

日	曜	献立名	主な食材
15	金	しめじご飯 おからサラダ みそ汁 カリフラ納豆	発芽玄米・しめじ・人参 おから・牛蒡・人参・ツナ・乾しいたけ・だし昆布 玉葱・人参・油揚げ・木綿豆腐・わかめ・みそ カリフラワー・人参・納豆
18	月	ドライカレー風 すまし汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米・高野豆腐・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・カレー粉 ケチャップ・お好みソース 玉葱・人参・えのき茸・こねぎ 白菜・人参・しらす・納豆
19	火	かぶご飯 おでん風 ひろしまっこ汁 法蓮草納豆	発芽玄米・かぶ・かぶの葉 白菜・じゃがいも・大根・白滝・油揚げ・昆布 玉葱・人参・しめじ・しらす・みそ 法蓮草・人参・かぶの葉・ねりごま・納豆
20	水	蒟蒻ご飯 治部煮風 みそ汁 きんぴら納豆	発芽玄米・蒟蒻・人参 車麩・小松菜・こねぎ・かぶの葉・生姜・絹豆腐 玉葱・人参・さつまいも・もやし・こねぎ 牛蒡・人参・納豆・しろうごま・オリーブ油
21	木	大豆といりご飯 みそチャンプル 春雨スープ ブロッコリーサラダ	発芽玄米・大豆・いりこ・昆布 切干大根・玉葱・人参・こねぎ・にんにく・木綿豆腐 春雨・玉葱・人参・もやし・こねぎ・だし昆布 ブロッコリー・キャベツ・人参・黒酢
22	金	青菜ご飯 焼きししゃも 大豆と昆布の煮物 なめこ汁	発芽玄米・小松菜・しらす ししゃも 玉葱・白菜・人参・大豆・昆布 なめこ・玉葱・人参・大根・みつば・木綿豆腐
25	月	ゆかりご飯 大根甘辛醤油炒め みそ汁 もりもり納豆	発芽玄米・ゆかり 切干大根・大根・人参・こねぎ・油揚げ・鰹節 玉葱・人参・春菊 カリフラワー・ブロッコリー・人参・納豆
26	火	わかめご飯 擬製豆腐 みそ汁 小松菜納豆	発芽玄米・わかめ・白ごま 木綿豆腐・大豆・人参・こねぎ・乾しいたけ・ツナ 玉葱・人参・大根・もやし 小松菜・人参・納豆
27	水	梅じゃこご飯 ひじき煮 すまし汁 納豆ごぼうサラダ	発芽玄米・カリカリ梅・しらす ひじき・玉葱・人参・えのき茸・しめじ・ごま油 玉葱・人参・もやし・わかめ 牛蒡・人参・切干大根・みそ・納豆
28	木	江波まき風 根菜きなこ炒め みそ汁 塩昆布納豆	発芽玄米・広島菜・鰹節・白ごま・焼き海苔 蓮根・牛蒡・人参・きなこ・オリーブ油 玉葱・人参・大根・こねぎ 白菜・人参・塩昆布・納豆
29	金	ツナひじきご飯 豆腐のうま煮 みそ汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米・ひじき・ツナ 木綿豆腐・玉葱・小松菜・人参・しめじ・だし昆布 玉葱・人参・キャベツ・舞茸・わかめ かぼちゃ・納豆

今月の地産地消食材
 小松菜・もやし・ほうれんそう（平尾さん農家；広島）
 みそ（ますやみそ）呉

食材の納品の関係により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。