



平成 28 年 5 月
 たちばな幼稚園

栄養士・栄養教諭
 工藤 菜津美

5 月 食 育 通 信

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。お子様の給食への反応はいかがですか？

園では、「一物全体食」を念頭に、丸ごと食べる工夫をしています。野菜の皮、魚の内臓には中身にも劣らない栄養分が多く含まれています。“出汁”に用いるいりこは、煮物の具材にしたり、昆布は出汁を取った後、刻んで具として用います。

また、今月は「こどもの日」の行事食として、“手作りかしわもち”を献立に入れてみました。おうちでも話題にさせていただき、子どもたちの成長を共にお祝いして下さい。

春の山菜がおいしい季節です

わらび、ぜんまい、うど、ふきなど春の山菜は、おひたしやごはんなどに入れて食べるとおいしいですね。

この時期にしか味わえない山菜をぜひお子さんと一緒に食べてみてください。

給食でも山菜ごはんが登場します

今月の地産地消食材

発芽玄米；庄原 にんじん、ねぎ、もやし、小松菜（広島）
 みそ；ますやみそ（呉） いりこ（倉橋）；作田水産 豆腐類：川西商店

		献立名	主な食材名
6	金	ちらし寿司風 きんぴら風 味噌汁 手作りかしわもち風	発芽玄米 酢 きゅうり 人参 桜でんぶ 海苔 牛蒡 蓮根 人参 ピーマン 蒟蒻 ごま 玉葱 白菜 人参 味噌 上新粉 こしあん
9	月	人参としらすのごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 なめこ納豆	発芽玄米 人参 しらす 玉葱 青梗菜 人参 麩 干し椎茸 黒砂糖 玉葱 もやし 人参 春キャベツ ねぎ 玉葱 ねぎ なめこ 納豆 醤油
10	火	茎わかめごはん ふわふわ煮 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 茎わかめ 人参 玉葱 人参 じゃがいも 干し椎茸 大豆 ねぎ 麩 豆腐 玉葱 人参 大根 わかめ 味噌 キャベツ 人参 削り節 納豆 醤油

献立は食材の納品等により変更になる場合があります。予めご了承ください

16日は半日保育のため、給食はありません。

		献立名	主な食材名
11	水	ふきごはん はりはり漬け 味噌汁 ねぎレモン納豆	発芽玄米 ふき 人参 切り干し大根 人参 小松菜 昆布 ごま 玉葱 人参 もやし えのき茸 ねぎ 玉葱 ねぎ 人参 レモン汁 納豆 醤油
12	木	ピースごはん 焼きししゃも 味噌汁 野菜の和え物	発芽玄米 グリンピース 塩昆布 ししゃも 玉葱 人参 しろな ねぎ 小松菜 しめじ 人参 ごま
13	金	山菜ごはん マーボー大根 すまし汁 しろなっとう	発芽玄米 わらび 昆布 みりん 醤油 大根 人参 玉葱 ねぎ きくらげ 味噌 玉葱 人参 えのき茸 わかめ しろな 青梗菜 人参 納豆
17	火	和風カレーピラフ オニオンスープ風 野菜サラダ	発芽玄米 にんにく 生姜 らっきょう 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン ゴマ油 カレー粉 玉葱 人参 たら 麩 キャベツ 人参 もやし わかめ 黒酢
18	水	高菜ごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 豆苗納豆	発芽玄米 高菜 ごま じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース ツナ 玉葱 人参 もやし 木綿豆腐 味噌 豆苗 キャベツ 人参 納豆 醤油
19	木	わかめごはん 奈良あえ風 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 わかめ 大根 人参 ごぼう 油揚げ こんにゃく 干し椎茸 黒酢 玉葱 人参 青梗菜 ねぎ キャベツ 人参 ひじき 納豆 醤油
20	金	どうもろこしごはん 車麩の煮物 味噌汁 じゃがいも納豆	発芽玄米 どうもろこし 車麩 玉葱 にんじん たら 新玉葱 小松菜 しめじ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 ごま
23	月	梅しらすごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 みずなっとう	発芽玄米 カリカリ梅 しらす 切り干し大根 人参 新玉葱 絹さやえんどう 干し椎茸 新玉葱 太もやし キャベツ えのき茸 ねぎ 水菜 きゅうり どうもろこし 納豆 醤油
24	火	ひじきごはん ポテトフレンチサラダ 味噌汁 大根納豆	発芽玄米 ひじき 人参 油揚げ じゃがいも 人参 キャベツ オリーブオイル 黒酢 新玉葱 人参 えのき茸 わかめ 大根 大根葉 人参 納豆 しょうゆ ねりごま
25	水	鮭ごはん すきやき風煮 味噌汁 ひろしまレモン納豆 メロン	発芽玄米 鮭フレーク 黒ごま 白菜 人参 牛蒡 焼き豆腐 糸こんにゃく 麩 ねぎ 玉葱 人参 さつまいも しめじ ほうれんそう しらす ゴマ油 レモン汁 ごま 納豆 メロン
26	木	たくあんごはん じゃがいもそばろあん 味噌汁 梅納豆	発芽玄米 たくあん ごま じゃがいも にんじん 玉葱 えんどう 大豆 厚揚げ 片栗粉 玉葱 人参 舞茸 ねぎ わかめ きゅうり 人参 カリカリ梅 茎わかめ 納豆 しょうゆ
27	金	ごぼうごはん あれこれビーフン 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 牛蒡 人参 油揚げ 葉たまねぎ にんじん ビーフン 和風だし 豆腐 大根 もやし 小松菜 わかめ 味噌 ひじき 人参 納豆 しょうゆ
30	月	高菜ごはん ひじきの煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 高菜 玉葱 人参 えんどう ひじき こんにゃく 干し椎茸 しょうゆ 玉葱 にんじん 青梗菜 もやし ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 しょうゆ
31	火	しらすとわかめごはん 切り干し大根いりこ煮 味噌汁 玉にら納豆	発芽玄米 しらす わかめ 切り干し大根 玉葱 人参 いりこ 干し椎茸 玉葱 もやし じゃがいも 牛蒡 味噌 玉葱 人参 たら 納豆 ごま

誕生会