

食育通信



平成 28年 6月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 工藤 菜津美

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには初がつかの初夏、戻りがつかの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつかは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり! おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。

毎月郷土食を
 1回とりいれて
 いきます
 今月は沖縄県!

郷土食：
 沖縄県

日	献立名	主な食材
1	水 さっぱり青じそごはん 麩の酢豚風 味噌汁 なめこ納豆	発芽玄米 青しそ ゴマ油 醤油 レモン汁 車麩 玉葱 人参 ピーマン 生姜 トマトケチャップ 黒酢 玉葱 えのき茸 なす オリーブ油 味噌 なめこ 小松菜 ねぎ 納豆 醤油
2	木 ゆかりごはん きゅうりいりこカレー炒め 味噌汁 ごま酢あえ	発芽玄米 キャベツ ゆかり 大根 きゅうり 生姜 カレー粉 いりこ オリーブ油 醤油 玉葱 人参 しめじ ねぎ 味噌 青梗菜 もやし キャベツ 人参 黒酢 醤油 ごま
3	金 わかめにんじんごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 わかめ 人参 切り干し大根 人参 小松菜 干し椎茸 油揚げ 醤油 玉葱 人参 もやし 空芯菜 ねぎ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
6	月 舞茸ごはん 五目煮 すまし汁 マーボー納豆	発芽玄米 舞茸 人参 じゃがいも 大豆 切りこんにゃく 人参 いんげん 玉葱 人参 エリンギ 麩 葱 玉葱 人参 大根 たけのこ(水煮) にら 生姜 味噌
7	火 にんじんごはん 焼きししゃも 味噌汁 春雨サラダ	発芽玄米 人参 昆布 ししゃも 玉葱 人参 かぼちゃ もやし ねぎ 味噌 胡瓜 人参 トマト キャベツ きくらげ 春雨 ごま
8	水 青菜ごはん ひじきの煮物 味噌汁 いるどり納豆 あじさいゼリー	発芽玄米 小松菜 人参 いりこ 玉葱 人参 ひじき いんげん 干し椎茸 厚揚げ 玉葱 人参 じゃがいも しめじ ねぎ 味噌 オクラ トマト とうもろし 納豆 醤油 海藻ビーズ 100%ぶどうジュース 寒天
9	木 こんにゃくごはん 大豆と昆布の煮物 すまし汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 こんにゃく 油揚げ 玉葱 人参 大豆 昆布 干し椎茸 醤油 白ごま 玉葱 人参 えのき茸 ねぎ キャベツ もやし 人参 味噌 レモン汁 納豆

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

10	金	キムタクごはん 高野の煮物 わかめの味噌汁 梅納豆	発芽玄米 白菜 ツナ たくあん キムチソース ごま 玉葱 人参 ねぎ 高野豆腐 玉葱 人参 えのき茸 ねぎ わかめ 味噌 じゃがいも 人参 梅 昆布 納豆 醤油
14	火	みょうがごはん かみかみごぼう 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 みょうが 和風だし ごぼう ごま しらす 醤油 みりん 玉葱 人参 もやし ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 醤油
15	水	キャベツと塩昆布のごはん かぼちゃの黄あえ すまし汁 じゃが納豆	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 かぼちゃ 木綿豆腐 味噌 醤油 ごま 玉葱 人参 エリンギ みつば わかめ じゃがいも 人参 納豆
16	木	たくあんごはん ふわふわ煮 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 たくあん ごま 玉葱 人参 じゃがいも 大豆 木綿豆腐 麩 干し椎茸 玉葱 人参 白菜 もやし 味噌 キャベツ 人参 ゆかり 納豆 醤油
17	金	高菜ごはん ゴーヤーチャンプルー 味噌汁 トマト納豆	発芽玄米 高菜 人参 ごま ゴーヤー キャベツ 人参 きくらげ 木綿豆腐 鰹節 ゴマ油 玉葱 人参 白菜 もやし 麩 味噌 トマト 胡瓜 しそ キャベツ 納豆 醤油
20	月	とうもろこしごはん はりはり漬け ひろしまっこ汁 じゃが納豆	発芽玄米 とうもろし 塩 切り干し大根 人参 昆布 きゅうり ごま 黒砂糖 黒酢 玉葱 人参 キャベツ しらす 味噌 オリーブ油 じゃがいも 人参 納豆 醤油
21	火	梅ごはん 擬製豆腐 味噌汁 えのき納豆	発芽玄米 梅 昆布 ひじき 人参 ツナ 大豆 干し椎茸 木綿豆腐 片栗粉 玉葱 人参 白菜 わかめ 味噌 えのき 人参 納豆 醤油
22	水	広島菜ごはん 切り干し大根いりこ炒め 味噌汁 カレー納豆	発芽玄米 広島菜 和風だし 切り干し大根 昆布 人参 いりこ 刻みのり オリーブ油 玉葱 人参 なす もやし 味噌 じゃがいも 人参 カレー粉 納豆 醤油
23	木	こんにゃくごはん 納豆腐 味噌汁 春雨サラダ	発芽玄米 こんにゃく 油揚げ 和風だし 納豆 木綿豆腐 人参 ねぎ 薄口醤油 黒砂糖 玉葱 人参 さつまいも もやし ねぎ 味噌 人参 きゅうり きくらげ 春雨 醤油 みりん 黒砂糖 ごま油
24	金	塩昆布と小松菜ごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 オクラ納豆	発芽玄米 塩昆布 小松菜 玉葱 人参 切り昆布 かぶさつまちゃん 玉葱 人参 エリンギ ねぎ 味噌 オクラ キャベツ とうもろこし 納豆 醤油
27	月	赤じゃこごはん トマトのお麩じゃが かぼちゃの黄あえ 春雨スープ	発芽玄米 パプリカ しらす トマト じゃがいも 玉葱 さやいんげん 麩 オリーブオイル 黒砂糖 かぼちゃ 木綿豆腐 味噌 ごま 玉葱 人参 にら 春雨 薄口醤油
28	火	梅ご飯 かつおの角煮 味噌汁 ごま酢あえ	発芽玄米 梅 かつお 生姜 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 茄子 じゃがいも ねぎ 味噌 くうしんさい キャベツ もやし 人参 ごま 黒酢 黒砂糖
29	水	広島菜のごはん さつまいもの重ね煮 枝豆乳スープ あお納豆	発芽玄米 広島菜漬け ごま さつまいも りんご レーズン 枝豆 豆乳 塩麹 青のり 小松菜 ほうれんそう ねりごま 納豆 醤油
30	木	人参ごはん 炒り卵の花 味噌汁 もやし納豆	発芽玄米 人参 昆布 しらす おから ごぼう 人参 干し椎茸 グリンピース 油揚げ 玉葱 人参 えのき茸 ねぎ わかめ 味噌 もやし 人参 きゅうり ゆかり 納豆 醤油

新

誕生会