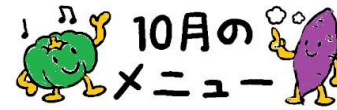




食育通信

10月

たちばな幼稚園
平成28年10月
栄養士・栄養教諭
多賀 菜津美



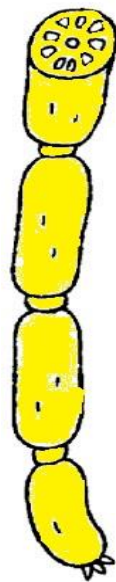
秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。



食欲の秋



暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

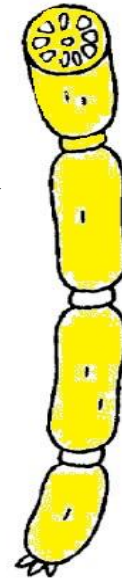


ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。

また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。



日	曜	献立名	主な食材名
3	月	キャベツとゆかりごはん 高野の煮物 味噌汁 わかめ納豆	発芽玄米 キャベツ ゆかり 塩 玉葱 人参 切り蒟蒻 干し椎茸 いんげん 濃口醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青梗菜 ねぎ 味噌 わかめ もやし 人参 削り節 納豆 醤油
4	火	江波まき風 大根ハニーレモン納豆 味噌汁	発芽玄米 広島菜漬け ごま 削り節 焼きのり 大根 大根の葉 人参 レモン はちみつ 納豆 醤油 生姜 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌
5	水	きくらげごはん じゃがもち 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 きくらげ 人参 醤油 みりん 塩麹 じゃがいも 小松菜 片栗粉 塩 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし わかめ みそ キャベツ 人参 納豆 醤油 みりん 塩昆布
6	木	きのこごはん かぼちゃいとこ煮 すまし汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 舞茸 干し椎茸 えのき茸 やくぜん出汁 塩 かぼちゃ 小豆 黒砂糖 醤油 出汁 玉葱 人参 木綿豆腐 わかめ ねぎ 薄口醤油 かぶ 人参 もやし 納豆 味噌 黒砂糖 みりん レモン汁

誕生会

7	金	人参あおりのりごはん じゃがいもそぼろあん風 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 人参 青のり ごま 塩麹 じゃがいも 人参 玉葱 大豆クラッシュ だし汁 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 小松菜 ねぎ みそ キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油
11	火	青じそごはん 大根と蒟蒻のおかか煮 みそ汁 水菜納豆	発芽玄米 青じそ 人参 醤油 みりん 塩麹 大根 人参 蒟蒻 醤油 黒砂糖 ごま油 だし汁 削り節 玉葱 もやし 茄子 麩 みそ 水菜 人参 しらす 納豆 醤油
12	水	広島菜ごはん 蓮根の梅和え 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 広島菜 ごま レンコン ねぎ 人参 昆布 梅 醤油 玉葱 人参 えのき茸 もやし ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 醤油
13	木	人参とごまごはん ヘルシーお好み焼き すまし汁 青梗菜納豆	発芽玄米 にんじん ごま 米粉 キャベツ たまねぎ しらす 豆乳 豆乳クリーム お好みソース 玉葱 人参 えのき茸 わかめ 薄口醤油 青梗菜 人参 納豆 刻み海苔 醤油
14	金	きのこごはん かぼちゃの煮物 おからツナ 味噌汁	発芽玄米 エリンギ しめじ 人参 かぼちゃ ふ だし汁 薄口醤油 黒砂糖 みりん 小松菜 人参 おから ツナ 塩 薄口醤油 だし汁 玉葱 人参 もやし ねぎ みそ
18	火	わかめごはん 切り干し大根煮 味噌汁 じゃがピー納豆	発芽玄米 わかめ ごま 青梗菜 切り干し大根 人参 いらこ 生姜 ごま油 醤油 出汁 玉葱 人参 キャベツ ねぎ みそ じゃがいも ビーマン しらす 納豆 醤油
20	木	あげごごはん ふわふわ煮 味噌汁 とろろ納豆	発芽玄米 さつまいも かぼちゃ エリンギ 油揚げ 醤油 やくぜん出汁 玉葱 人参 小松菜 しめじ 麩 醤油 黒砂糖 だし汁 玉葱 人参 春菊 味噌 キャベツ 人参 とろろ昆布 納豆 醤油
21	金	かつおごはん 焼きししゃも ひじきの煮物 味噌汁	発芽玄米 鰹節 昆布 やくぜんだし 醤油 みりん ししゃも 玉葱 人参 えのき茸 しめじ ゴマ油 だし 黒砂糖 玉葱 人参 牛蒡 ねぎ 味噌
24	月	ツナわかめごはん れんこん甘辛炒め 味噌汁 ブロッコリー納豆	発芽玄米 ツナフレーク わかめ みりん 醤油 蓮根 人参 片栗粉 醤油 黒砂糖 みりん ごま 玉葱 人参 じゃがいも ねぎ 味噌 ブロッコリー 人参 納豆 塩昆布 醤油 みりん
25	火	きくらげごはん 切り干し大根キムチ炒め 味噌汁 青梗菜納豆	発芽玄米 きくらげ 人参 醤油 みりん 塩麹 切り干し大根 白菜 ねぎ 人参 キムチソース 醤油 ゴマ油 玉葱 人参 油揚げ 木綿豆腐 わかめ みそ 青梗菜 玉葱 人参 納豆 醤油 みりん
26	水	手作りふりかけ さつまいもレモン煮 味噌汁 キャベツ納豆 果物	発芽玄米 しらす 削り節 塩 青のり ごま さつまいも レモン 黒砂糖 塩 薄口醤油 玉葱 人参 もやし ねぎ 麩 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油 柿
27	木	蓮根ごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 こまつなっとう	発芽玄米 蓮根 昆布 やくぜん出汁 醤油 みりん 玉葱 人参 切り昆布 かぶさつまちゃん だし汁 薄口醤油 黒砂糖 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油 やくぜん出汁
28	金	広島菜ごはん カレー豆腐 キャベツの和え物 味噌汁	発芽玄米 広島菜漬け 玉葱 人参 ねぎ 生姜 大豆 納豆 木綿豆腐 カレー粉 醤油 黒砂糖 キャベツ 人参 小松菜 昆布 ごま 醤油 黒砂糖 玉葱 もやし しめじ ねぎ 味噌
31	月	人参うめごはん パンプキンサラダ 味噌汁 白菜納豆	発芽玄米 人参 昆布 梅 やくぜん出汁 塩麹 かぼちゃ 玉葱 だし 醤油 ごま 玉葱 人参 じゃがいも もやし ねぎ 味噌 白菜 人参 納豆 ゴマ油 醤油