



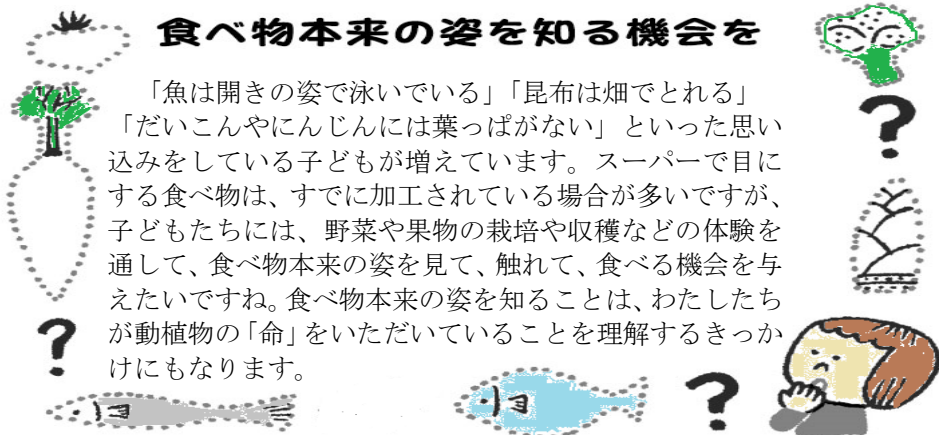
# 食育通信

## 11月

平成 28 年  
 たちばな幼稚園  
 栄養士・栄養教諭  
 多賀 菜津美

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭など旬の魚には脂がたっぷりのついでいて体を温め、いも類はエネルギーにもなります。旬の食材を味わって食べましょう

### 食べ物本来の姿を知る機会を



「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

日	曜	献立名	主な食材
1	火	麩と人参の味噌混ぜごはん ひじきときのこの煮物 すまし汁 じゃが納豆	発芽玄米 麩 人参 味噌 ゴマ油 醤油 みりん 玉葱 人参 えのき茸 しめじ ひじき ゴマ油 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 みつば 薄口醤油 だし汁 じゃがいも 人参 納豆 カレー粉 醤油 黒砂糖
2	水	青菜ごはん すき焼き風煮 味噌汁 キャベツとのり納豆	発芽玄米 ほうれん草 塩昆布 醤油 みりん 白菜 玉葱 人参 根深ねぎ 白滝 だし汁 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 大根 大根葉 わかめ 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油
4	金	広島たつぷりごはん さつまいも重ね煮 味噌汁 かぶ納豆	発芽玄米 広島菜漬け 白菜 しらす キムチソース にんにく さつまいも りんご レーズン 塩 だし汁 玉葱 人参 なめこ もやし 木綿豆腐 味噌 かぶ かぶの葉 人参 納豆 醤油
7	月	梅ご飯 きんぴら風 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 かりかり梅 昆布 塩麩 牛蒡 蓮根 人参 蒟蒻 ピーマン ごま 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 かぼちゃ ねぎ 味噌 ほうれん草 小松菜 人参 納豆 醤油
8	火	赤飯風 厚揚げカレーあんかけ風 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 小豆 黒ごま 塩 玉葱 人参 じゃがいも きくらげ 厚揚げ カレー粉 黒砂糖 玉葱 人参 えのき茸 ねぎ 味噌 ひじき 太もやし 人参 納豆 醤油 みりん
9	水	梅じゃこごはん 根菜きなこ炒め 味噌汁 空芯菜納豆 果物	発芽玄米 カリカリ梅 しらす 蓮根 牛蒡 人参 きなこ オリーブ油 醤油 みりん 玉葱 人参 たら 麩 味噌 小松菜 空芯菜 納豆 醤油 みかん

誕生会

- ・ 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。
- ・ 9月10月に台風で中止になりました給食は、先月のデザート一部と、今月の食材で代えさせていただきます。

10	木	さつまいもごはん 豆腐のうま煮 味噌汁 カリフラワー納豆	発芽玄米 さつまいも 黒ごま 玉葱 人参 しめじ しろな 木綿豆腐 醤油 黒砂糖 みりん だし汁 玉葱 人参 キャベツ ねぎ 味噌 カリフラワー 人参 鰹節 納豆 醤油
11	金	ごぼうとひじきの玄米チャーハン風 切り干し大根煮物 中華風スープ ねりごま納豆	発芽玄米 牛蒡 しめじ ツナ ひじき にんにく 醤油 やくぜん出汁 切り干し大根 人参 小松菜 厚揚げ 干し椎茸 醤油 みりん 玉葱 人参 白菜 ビーフン やくぜん 薄口醤油 空芯菜 人参 ごま オリーブオイル 納豆 醤油
14	月	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 レモン ゴマ油 玉葱 人参 ピーマン 生姜 車麩 ケチャップ 醤油 玉葱 人参 舞茸 ねぎ みそ なめこ 小松菜 ねぎ 納豆 醤油
15	火	大根の葉と人参のごはん 焼きししゃも 味噌汁 おかか和え	発芽玄米 大根の葉 人参 醤油 みりん ししゃも 玉葱 人参 しめじ わかめ 大根 人参 こんにゃく 醤油 ゴマ油 黒砂糖 鰹節
16	水	きのごはん かぶと豆乳のスープ煮 味噌汁 小松菜納豆	発芽玄米 しめじ 舞茸 干し椎茸 ゴマ油 やくぜん出汁 かぶ 玉葱 青梗菜 人参 豆乳 だし汁 玉葱 人参 さつまいも 味噌 小松菜 人参 塩昆布 納豆 醤油
17	木	人参と椎茸のごはん おからツナ 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 人参 干し椎茸 生姜 小豆 醤油 ごま 人参 小松菜 おから ツナ 塩 薄口醤油 だし汁 玉葱 人参 白菜 わかめ 味噌 キャベツ 人参 納豆 醤油 ゆかり
18	金	れんこんごはん 野菜のそぼろ煮 味噌汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 れんこん 人参 醤油 塩 玉葱 人参 白菜 大豆 油揚げ だし汁 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 太もやし 春菊 しめじ 味噌 小松菜 人参 ちりめん ごま 納豆 醤油
21	月	ゆかりご飯 すき焼き風煮 味噌汁 チンゲン菜納豆	発芽玄米 キャベツ ゆかり 玉葱 人参 白菜 糸こんにゃく 麩 だし汁 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 もやし ねぎ 味噌 チンゲン菜 えのき茸 人参 納豆 醤油
22	火	かぼちゃご飯 小松菜と人参の煮物 けんちん汁風 ブロッコリー納豆	発芽玄米 かぼちゃ 大豆 醤油 みりん 玉葱 人参 切り干し大根 白滝 生姜 醤油 だし汁 大根 人参 ごぼう ねぎ 生姜 だし汁 ごま油 ブロッコリー 人参 納豆 醤油
24	水	キムタクごはん ひじき煮物 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 白菜 ツナ たくあん キムチソース 黒砂糖 薄口醤油 玉葱 人参 蓮根 ひじき 厚揚げ 蒟蒻 干し椎茸 醤油 だし汁 玉葱 人参 舞茸 わかめ 味噌 キャベツ 人参 青しそ 納豆 醤油
25	木	かつおごはん マーボー豆腐風 すまし汁 白菜納豆	発芽玄米 鰹節 昆布 やくぜん出汁 玉葱 人参 木綿豆腐 きくらげ ねぎ みそ 黒砂糖 玉葱 人参 えのき茸 わかめ 薄口醤油 白菜 人参 ごま 納豆
28	月	青菜ごはん はっすん風 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 ほうれん草 塩昆布 玉葱 人参 蓮根 里芋 ごぼう 干し椎茸 だし汁 黒砂糖 醤油 玉葱 人参 キャベツ ねぎ 味噌 ひじき 玉葱 人参 納豆 醤油
29	火	人参ごはん さんま塩焼き 味噌汁 大根おろし和え	発芽玄米 人参 塩麩 さんま 塩 玉葱 人参 もやし 味噌 大根 キャベツ なめこ しそ 醤油 黒砂糖 みりん だし汁
30	水	キャベツと生姜風味のごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 もやし納豆	発芽玄米 キャベツ 油揚げ 生姜 やくぜん出汁 玉葱 人参 高野豆腐 干し椎茸 だし汁 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 春菊 ねぎ わかめ 味噌 もやし 人参 納豆 醤油 ゆかり