



食育通信

平成 28 年
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 多賀 菜津美

朝、夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

消化がよく低カロリー! 冬に美味しい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約 95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をも消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

新

誕生会

クリスマス

8	木	キムタクごはん ひじきときのこの味噌煮 すまし汁 キャベツ納豆	発芽玄米 白菜 たくあん ツナ キムチソース 醤油 玉葱 人参 ひじき えのき茸 しめじ 味噌 ゴマ油 玉葱 人参 木綿豆腐 わかめ 薄口醤油 キャベツ 人参 しそ 納豆 醤油 黒砂糖
9	金	大豆といりこのごはん おかかあえ 味噌汁 じゃがいも納豆	発芽玄米 大豆 いりこ 昆布 ほうれんそう 人参 大根 大根葉 蒟蒻 醤油 かつお節 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油 黒砂糖 ごま
1 2	月	海の宝ごはん 小松菜の煮びたし 味噌汁 かぶ納豆	発芽玄米 ひじき わかめ しらす 小松菜 人参 油揚げ いりこ 薄口醤油 玉葱 人参 えのき茸 わかめ 味噌 かぶ かぶの葉 人参 納豆 ごま 醤油 黒砂糖
1 3	火	たくわんごはん 五目煮 味噌汁 ほうれんそう納豆	発芽玄米 きざみたくあん ごま ごぼう れんこん 人参 昆布 大豆 黒砂糖 醤油 玉葱 人参 キャベツ 葱 味噌 ほうれんそう 大根 にんじん 手作りねりごま 納豆
1 4	水	鮭きのこごはん 野菜そぼろ煮 味噌汁 塩昆布納豆	発芽玄米 鮭フレーク しめじ えのき茸 ねぎ やくぜん 小松菜 かぶ かぶの葉 大豆 醤油 黒砂糖 玉葱 かぼちゃ もやし 味噌 大根 大根葉 塩昆布 納豆 醤油
1 5	木	梅ごはん 野菜と麩の煮物 かぼちゃ納豆 けんちん汁風	発芽玄米 梅 昆布 みりん しょうゆ 大根の葉 玉葱 青梗菜 麩 人参 しめじ 黒砂糖 醤油 かぼちゃ 納豆 醤油 さといも 大根 人参 もやし 蒟蒻 牛蒡 ねぎ 醤油
1 6	金	青菜ご飯 豆腐のあんかけ なめこ汁 カリフラ納豆	発芽玄米 小松菜 しらす 木綿豆腐 片栗粉 玉葱 人参 えのき茸 醤油 みりん 玉葱 人参 なめこ みつば 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油 黒砂糖
1 9	月	梅しそご飯 高野豆腐の煮物 わかめ汁 おかか納豆	発芽玄米 梅 しそ 醤油 みりん 昆布 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 だし汁 醤油 黒砂糖 玉葱 えのき茸 わかめ ねぎ 薄口醤油 だし汁 キャベツ 人参 鰹節 納豆 醤油
2 0	火	さといもごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 いきなりだんご	発芽玄米 さといも 人参 醤油 みりん 昆布 玉葱 青梗菜 しめじ 麩 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 白菜 わかめ 味噌 米粉 黒砂糖 塩 つぶあん さつまいも
2 1	水	きくらげごはん 黒酢きんぴら風 味噌汁 こまつなっとう	発芽玄米 きくらげ ねぎ ごま やくぜん 醤油 みりん 牛蒡 人参 蓮根 白滝 醤油 黒酢 黒砂糖 玉葱 人参 なめこ ねぎ みそ 小松菜 人参 納豆 醤油
2 2	木	いりこご飯 マーボー大根 すまし汁 わかめ納豆	発芽玄米 いりこ 人参 大根 人参 きくらげ ねぎ たけのこ たら 味噌 玉葱 人参 もやし 麩 ねぎ 薄口醤油 わかめ もやし 人参 しらす 納豆 醤油

新

日	曜	献立名	主な食材名
1	木	じゃこごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 しらす ごま 切り干し大根 玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸 厚揚げ 玉葱 人参 ねぎ 麩 味噌 さつまいも 納豆 醤油
2	金	小松菜と塩昆布のごはん ひじきの煮物 味噌汁 白菜納豆	発芽玄米 小松菜 塩昆布 玉葱 人参 ひじき 油揚げ 干し椎茸 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 もやし 木綿豆腐 味噌 白菜 人参 納豆 醤油
5	月	わかめごはん じゃがいもの煮物 味噌汁 かぶ納豆	発芽玄米 わかめ ごま しらす 醤油 みりん じゃがいも 玉葱 人参 ツナ 干し椎茸 だし汁 醤油 玉葱 人参 大根 ねぎ 味噌 かぶ かぶの葉 納豆 醤油 黒砂糖 みりん
6	火	さつまいもごはん すき焼き風煮 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 さつまいも 黒ゴマ 塩麩 白菜 玉葱 白滝 ねぎ 麩 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 牛蒡 ねぎ 味噌 小松菜 人参 たくあん 納豆 醤油
7	水	人参と梅ごはん 鱈の塩焼き 味噌汁 大根納豆	発芽玄米 人参 梅 塩 さわら 塩 玉葱 かぼちゃ もやし 味噌 大根 人参 塩昆布 納豆 醤油 みりん

献立は食材の納品等により変更する場合があります。予めご了承ください
 随時、手作り納豆を使用しています。
 クリスマスメニューの「いきなりだんご」とは？
 熊本で急な来客があってもすぐ作ることができるメニューとして考えられたそうです。
 お楽しみに！！
 クリスマスにデザートがつくため、今月の誕生会は果物がつきませんがご了承ください。