



食育通信

平成 29 年
たちばな幼稚園
栄養士・栄養教諭
多賀 菜津美

暦の上では立春を迎えますが、1年で1番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

日	曜	献立名	主な食材名
1	水	れんこんごはん じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 蓮根 昆布 やくぜんだし じゃがいも 人参 玉葱 大豆 薄口醤油 玉葱 人参 なめこ もやし 味噌 小松菜 人参 しらす 納豆 醤油
2	木	江波まき風 白菜ときのこの煮物 味噌汁 かりかり豆	発芽玄米 白ごま 広島菜漬 鰹節 醤油 海苔 白菜 しめじ えのき茸 春雨 醤油 黒砂糖 大根 大根葉 人参 わかめ 味噌 大豆 しらす 醤油 みりん 黒砂糖
3	金	きのこごはん 厚揚げカレーあんかけ風 すまし汁 たくあん納豆	発芽玄米 えのき茸 干し椎茸 しめじ 玉葱 人参 厚揚げ きくらげ 黒砂糖 醤油 みりん 玉葱 人参 麩 ねぎ 薄口醤油 小松菜 人参 たくあん 納豆 醤油
7	火	広島菜ご飯 高野豆腐の煮物 味噌汁 ブロッコリー納豆	発芽玄米 広島菜 ごま 高野豆腐 玉葱 人参 醤油 黒砂糖 みりん 出し汁 玉葱 白菜 人参 わかめ 味噌 ブロッコリー 人参 納豆 醤油
8	水	人参ごはん じゃがポテト 味噌汁 水菜納豆	発芽玄米 人参 カリカリ梅 じゃがいも 人参 青のり 醤油 玉葱 人参 えのき茸 わかめ みつば 味噌 水菜 人参 納豆 醤油
9	木	ゆかりごはん すき焼き風煮 味噌汁 はなっこりー納豆	発芽玄米 キャベツ ゆかり 玉葱 白菜 人参 ごぼう ねぎ 糸蒟蒻 ツナ 車麩 薄口醤油 玉葱 人参 太もやし 春菊 しめじ 味噌 はなっこりー 人参 納豆 醤油
10	金	キムタクごはん 大豆と茎わかめの煮物 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 白菜 たくあん ツナ キムチソース 黒砂糖 玉葱 大豆 茎わかめ 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 ゴマ油 ごま 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 キャベツ 人参 青しそ 納豆 醤油 黒砂糖
13	月	高菜ごはん 五目煮 味噌汁 ほうれん草と大根納豆	発芽玄米 高菜 人参 蓮根 牛蒡 人参 昆布 大豆 出し汁 薄口醤油 黒砂糖 玉葱 人参 もやし ねぎ 味噌 ほうれん草 大根 人参 納豆 手作りねりごま 醤油

郷土食

誕生会

14	火	こぎつねごはん 煮ごめ 味噌汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米 油揚げ 人参 ごま やくぜん 里芋 人参 大根 牛蒡 塩 蓮根 小豆 厚揚げ 蒟蒻 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 かぶ ねぎ 味噌 白菜 人参 しらす 納豆 醤油
15	水	人参と鰹節のご飯 さばの塩焼き オニオンスープ 白和え 果物	発芽玄米 人参 鰹節 ごま 醤油 オリーブ油 さば 玉葱 人参 白ねぎ わかめ 麩 だし汁 薄口醤油 塩 小松菜 人参 蒟蒻 木綿豆腐 出し汁 黒砂糖 味噌 いちご
16	木	あげ甘ごはん 和風チリコンカン みそ汁 大根サラダ	発芽玄米 さつまいも 南瓜 油揚げ オリーブ油 大豆 トマト缶 ケチャップ 玉葱 大葉 出し汁 薄口醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 白菜 わかめ 味噌 大根 きゅうり 木綿豆腐 鰹節 醤油
17	金	里芋人参ごはん 大豆と昆布の煮物 味噌汁 カリフラワー納豆	発芽玄米 里芋 人参 牛蒡 干し椎茸 やくぜん 玉葱 人参 大豆 昆布 醤油 みりん 黒砂糖 ごま油 ごま 玉葱 人参 もやし 春菊 しめじ 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油
20	月	玄米カレー 野菜サラダ	発芽玄米 玉葱 人参 じゃがいも れんこん にんにく 生姜 カレー粉 やくぜん はちみつ 黒砂糖 醤油 味噌 ケチャップ ピューレ お好みソース りんご キャベツ 人参 もやし わかめ 醤油 みりん 黒砂糖 黒酢
21	火	わかめごはん おこのみやき風 味噌汁 こまつ納豆	発芽玄米 わかめ ごま 塩麩 米粉 だし汁 キャベツ 玉葱 しらす お好みソース 豆乳 オリーブ油 玉葱 人参 えのき茸 春菊 もやし 味噌 昆布 小松菜 人参 納豆 醤油
22	水	菜の花ごはん 炒り卵の花 味噌汁 青梗菜納豆	発芽玄米 菜の花 塩昆布 おから 人参 蓮根 干し椎茸 厚揚げ ねぎ 薄口醤油 黒砂糖 玉葱 人参大根 わかめ 味噌 青梗菜 人参 しらす 納豆 醤油
23	木	梅ごはん ふるふき大根風 すまし汁 のりのり納豆	発芽玄米 カリカリ梅 黒ゴマ 大根 人参 みそ 黒砂糖 だし汁 片栗粉 玉葱 人参 麩 ねぎ 薄口醤油 キャベツ 人参 のり 納豆 醤油
24	金	にんじん黒ゴマごはん マーボー豆腐風 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 塩 木綿豆腐 きくらげ 人参 玉葱 ねぎ みそ 黒砂糖 だし汁 玉葱 人参 ねぎ 麩 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油
27	月	かぶの葉と人参のごはん 麩の酢豚風 すまし汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 かぶの葉 人参 やくぜん 玉葱 人参 ピーマン 車麩 醤油 黒砂糖 みりん 黒酢 ケチャップ トマト缶 オリーブ油 玉葱 人参 かぶ ねぎ 薄口醤油 かぼちゃ 納豆 醤油
28	火	いりごはん きんぴら風 味噌汁 えのき納豆	発芽玄米 いりこ 人参 牛蒡 蓮根 人参 蒟蒻 ピーマン ごま 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 春菊 もやし 味噌 えのき茸 玉葱 人参 納豆 醤油

10日に使用するキムチソース；オタフクソース株式会社 原材料；酸味料（原材料の一部として小麦、いか、えび、ごま、さば、大豆、りんごを含む）
20、21日に使用するお好みソース；オタフクソース株式会社 原材料の一部として小麦、大豆、もも、りんごを含む）

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。
また、醤油の記載は濃口醤油です。
試食会は、10、13、14、16に予定しております。

*1月20日はカレー風なので、スプーンをお持ち下さい。