



食育通信

平成 29 年 5 月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 多賀 菜津美



新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。

こどもたちの給食への反応はどうでしょう。

園では、「一物全体食」を念頭に、丸ごと食べる工夫をしています。野菜の皮、魚の内臓には中身にも劣らない栄養分が多く含まれています。“出汁”に用いるいりこは、煮物の具材にしたり、昆布は出汁を取った後、刻んで具として用います。また、今月はこどもの日の行事食として、手作りかしわもちをいただきます。おうちでも話題にさせていただき、子どもたちの成長を共にお祝いしましょう。

23日に新メニューで登場します。

かみなりじる【雷汁】水気を切った豆腐をくずしながら、ごま油で炒め、だし汁ねぎを加えてみそやしょうゆで調味した汁物。大根やにんじんなどの野菜、きのこ、こんにやく、油揚げなどを入れた実だくさんのものもある。熱した油で豆腐を炒めるとき、バリバリと雷のような大きな音がすることから。

今月の地産地消食材
 発芽玄米；庄原
 味噌；ますやみそ（呉）
 豆腐類；川西商店（広島）
 蒟蒻；森脇商店（広島）

行事食

月	曜	献立名	主な食材名
1	月	人参ごはん 昆布と玉葱の煮物 味噌汁 ながいも納豆	発芽玄米 人参 塩麴 玉葱 人参 ごぼう 昆布 オリーブオイル だし汁 醤油 黒砂糖 玉葱 えのき茸 わかめ ねぎ 味噌 ながいも 梅 納豆 醤油 みりん
2	火	ちらし寿司風 きんぴら風 味噌汁 手づくりかしわもち	発芽玄米 人参 胡瓜 桜でんぶ きざみ海苔 黒酢 ごぼう 蓮根 人参 蒟蒻 ピーマン ごま 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 新キャベツ 味噌 上新粉 熱湯 あんこ
8	月	人参しらすごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 なめこ納豆	発芽玄米 人参 しらす 玉葱 人参 青梗菜 麩 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 薄口 玉葱 人参 もやし 春キャベツ ねぎ 味噌 玉葱 なめこ ねぎ 納豆 醤油
9	火	ふきごはん はりはり漬け 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 人参 ふき やくぜんだし 塩 切干大根 人参 昆布 小松菜 ごま 醤油 黒砂糖 黒酢 玉葱 人参 もやし えのき茸 葱 みそ じゃがいも 人参 納豆 醤油
10	水	高菜ごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 豆苗納豆	発芽玄米 高菜 胡麻 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース ツナ 醤油 玉葱 人参 もやし 木綿豆腐 味噌 豆苗 キャベツ 黄トマト 納豆 醤油
11	木	山菜ごはん マーボー大根 すまし汁 しろなっとう	発芽玄米 塩 わらび 昆布 みりん 薄口醤油 塩 大根 きくらげ 人参 玉葱 葱 味噌 黒砂糖 片栗粉 水 玉葱 人参 エリンギ わかめ 薄口醤油 しろな 人参 青梗菜 納豆 醤油
12	金	くきわかめごはん ふわふわ煮 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 茎わかめ 人参 ごま 醤油 みりん 玉葱 人参 じゃがいも 葱 干し椎茸 大豆 木綿豆腐 麩 醤油 みりん 玉葱 人参 アスパラガス 油揚げ 味噌 キャベツ 人参 削り節 納豆 醤油

16	火	和風カレーピラフ オニオンスープ風 野菜サラダ フライピーンズ	発芽玄米 にんにく 生姜 らっきょう 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン ゴマ油 カレー粉 玉葱 人参 なら 麩 薄口醤油 キャベツ 人参 もやし わかめ 黒酢 大豆 黒砂糖 醤油 青のり オリーブ油
17	水	ひじきご飯 ポテトフレンチサラダ 味噌汁 オクラ納豆	発芽玄米 ひじき 人参 油揚げ 醤油 みりん やくぜんだし キャベツ 人参 じゃがいも オリーブ油 黒酢 黒砂糖 塩 薄口醤油 玉葱 人参 なめこ 牛蒡 葱 味噌 オクラ トマト 納豆 醤油
18	木	わかめごはん 奈良あえ風 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 わかめ 大根 人参 ごぼう 油揚げ こんにやく 干し椎茸 黒酢 玉葱 人参 青梗菜 ねぎ 味噌 キャベツ 人参 ひじき 納豆 醤油
19	金	とうもろこしごはん 車麩の煮物 味噌汁 わけぎレモン納豆	発芽玄米 とうもろこし 車麩 玉葱 にんじん なら 薄口醤油 黒砂糖 新玉葱 小松菜 しめじ 味噌 わけぎ たまねぎ 人参 納豆 レモン 醤油 黒砂糖
22	月	梅わかめごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 みずなっとう	発芽玄米 カリカリ梅 わかめ 切り干し大根 人参 新玉葱 絹さやえんどう 干し椎茸 薄口醤油 黒砂糖 新玉葱もやし キャベツ えのき茸 ねぎ 味噌 水菜 きゅうり とうもろこし 納豆 醤油
23	火	じゃこごはん 五目煮 かみなり汁 ねばねば納豆	発芽玄米 しらす 胡麻 じゃがいも いんげん 人参 昆布 大豆 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 蒟蒻 南瓜 葱 木綿豆腐 胡麻油 醤油 長いも オクラ なめこ 納豆 鰹節 醤油
24	水	鮭ごはん すきやき風煮 味噌汁 ひろしまレモン納豆	発芽玄米 鮭フレーク 黒胡麻 白菜 人参 牛蒡 焼き豆腐 糸こんにやく 麩 ねぎ 醤油 玉葱 人参 さつまいも しめじ 味噌 ほうれんそう しらす ゴマ油 レモン汁 ごま 納豆
25	木	キャベツと塩昆布のごはん 切干甘辛炒め すまし汁 白和え	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 切干大根 大根 ツナ 人参 ねぎ オリーブオイル みりん 黒砂糖 削り節 刻み海苔 黒酢 玉葱 人参 えのき茸 葱 薄口醤油 小松菜 人参 蒟蒻 木綿豆腐 出し汁 黒砂糖 味噌
26	金	きのこごはん 鱈の味噌焼き すまし汁 梅納豆	発芽玄米 しめじ 干し椎茸 やくぜんだし さわら 味噌 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 舞茸 わかめ 薄口醤油 きゅうり 人参 カリカリ梅 茎わかめ 納豆 醤油
29	月	高菜ごはん ひじきの煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 高菜 玉葱 人参 えんどう ひじき こんにやく 干し椎茸 しょうゆ 玉葱 にんじん 青梗菜 もやし ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 しょうゆ
30	火	赤飯 厚揚げカレーあんかけ風 オニオンスープ ひじき納豆	発芽玄米 小豆 黒ゴマ 塩 玉葱 人参 ピーマン じゃがいも 厚揚げ カレー粉 薄口醤油 玉葱 人参 きくらげ なら 麩 薄口醤油 太もやし 人参 ひじき 納豆 醤油
31	水	人参梅ごはん 切干大根のナポリタン風 味噌汁 カリフラワー納豆	発芽玄米 人参 カリカリ梅 切干大根 玉葱 人参 ピーマン ツナ トマトケチャップ 醤油 玉葱 人参 なめこ 新ごぼう ねぎ 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油

献立は食材の納品の関係により変更する場合があります。予めご了承ください。

なお、15日は保護者総会のため、給食はありません。