



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

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

誕生会

旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには初がつおの初夏、戻りがつおの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり！
おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。

6月4日
虫歯予防デー
2日に
かみかみ
ごぼう
を入れていま
す

日	曜	献立名	主な食材名
1	木	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 ごま油 醤油 レモン汁 車麩 玉葱 人参 ピーマン 生姜 醤油 みりん 黒酢 ケチャップ 黒砂糖 玉葱 えのき茸 なす オリーブ油 味噌 小松菜 なめこ ねぎ 納豆 醤油
2	金	みょうがごはん かみかみごぼう 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 茗荷 塩 やくぜんだし 塩麴 ごぼう しらす ごま 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 醤油
6	火	まいたけごはん 五目煮 すまし汁 マーボー納豆	発芽玄米 舞茸 人参 大豆 蒟蒻 じゃがいも いんげん 人参 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 エリンギ 麩 葱 薄口醤油 大根 玉葱 水煮たけのこ たら 納豆 生姜 味噌 干し椎茸
7	水	青菜のごはん きゅうりといりご炒め 味噌汁 いろどり納豆	発芽玄米 小松菜 人参 醤油 みりん 大根 きゅうり いりこ オリーブ油 生姜 カレー粉 醤油 玉葱 人参 しめじ じゃがいも ねぎ 味噌 オクラ トマト とうもろこし 納豆 醤油
8	木	こんにゃくごはん 大豆と昆布の煮物 すまし汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 蒟蒻 油揚げ 玉葱 大豆 人参 昆布 干し椎茸 醤油 みりん ごま ごま油 玉葱 えのき茸 人参 葱 薄口醤油 キャベツ 人参 もやし みそ 黒砂糖 みりん レモン汁 納豆
9	金	キムタクご飯 高野豆腐の煮物 味噌汁 梅納豆	発芽玄米 白菜 沢庵 薄口醤油 オリーブ油 ツナ キムチソース 玉葱 人参 ねぎ 高野豆腐 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 えのき茸 わかめ ねぎ 味噌 やまいも 人参 梅 昆布刻み入り 納豆 醤油 黒砂糖
12	月	小松菜としらすごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 オクラ納豆	発芽玄米 醤油 みりん 塩 しらす 小松菜 玉葱 人参 切り昆布 かぶさつまちゃん だし汁 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 エリンギ 葱 味噌 オクラ キャベツ とうもろこし 納豆 醤油

13	火	キャベツと塩昆布ご飯 トマトおふじゃが すまし汁 かぼちゃの黄あえ	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 じゃがいも トマト 玉葱 麩 さやいんげん オリーブオイル 醤油 みりん 黒砂糖 薄口醤油 ケチャップ 玉葱 人参 エリンギ わかめ 薄口醤油 かぼちゃ 木綿豆腐 みそ ごま 黒砂糖
14	水	ゆかりごはん 擬製豆腐風 味噌汁 えのき納豆 手作りあんみつ	発芽玄米 キャベツ ゆかり かたくりこ ひじき 木綿豆腐 大豆 ねぎ 人参 干し椎茸 ツナ 黒砂糖 醤油 だし汁 玉葱 人参 白菜 わかめ 味噌 えのき たまねぎ 人参 納豆 しょうゆ 白桃缶 黄桃缶 小豆 寒天
15	木	高菜の人参のご飯 ゴーヤーチャンプルー 味噌汁 トマト納豆	発芽玄米 高菜漬け 人参 ごま にがうり 木綿豆腐 キャベツ 人参 きくらげ ごま油 薄口 黒砂糖 鰹節 玉葱 人参 もやし 大根 麩 葱 味噌 トマト 胡瓜 しそ キャベツ 納豆 醤油
16	金	枝豆ご飯 サツマイモの甘煮 味噌汁 カレー納豆	発芽玄米 塩 枝豆 さつまいも りんご レーズン 黒砂糖 玉葱 人参 茄子 もやし ねぎ 味噌 じゃが芋 人参 納豆 醤油 カレー粉 黒砂糖 醤油
19	月	赤じゃこごはん 生姜となすの焼きびたし 春雨スープ かぼちゃ納豆	発芽玄米 パプリカ しらす なす 人参 生姜 ねぎ だし汁 黒砂糖 ごま油 玉葱 人参 春雨 たら 薄口醤油 塩 かぼちゃ 納豆 醤油
20	火	広島菜ご飯 切干大根いりご炒め 味噌汁 もやし納豆	発芽玄米 広島菜漬け 切り干し大根 昆布 人参 ねぎ オリーブ油 みりん 黒砂糖 いりこ 刻みのり 玉葱 人参 もやし 茄子 葱 味噌 もやし 人参 胡瓜 ゆかり 納豆 醤油
21	水	梅ごはん かつおの角煮 味噌汁 ゴマ酢あえ	発芽玄米 梅 かつお 生姜 みりん 黒砂糖 醤油 だし汁 玉葱 人参 茄子 じゃがいも ねぎ 味噌 くうしんさい 人参 もやし キャベツ ごま 醤油 黒酢
22	木	こんにゃくごはん 中華風サラダ 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 蒟蒻 油揚げ 醤油 みりん やくぜん 醤油 みりん キャベツ 胡瓜 きくらげ 人参 ごま 醤油 黒酢 ごま油 玉葱 人参 さつま芋 もやし ねぎ 味噌 小松菜 高菜 わかめ 人参 納豆 醤油
23	金	ひじきごはん 納豆豆腐 味噌汁 わかめの炒めナムル	発芽玄米 ひじき 油揚げ 醤油 みりん やくぜん 木綿豆腐 納豆 玉葱 人参 ねぎ だし 薄口醤油 黒砂糖 玉葱 人参 さつまいも もやし ねぎ 味噌 ピーマン パプリカ 人参 わかめ にんにく 生姜 酒 醤油 ごま油
26	月	とうもろこしごはん はりはり漬け ひろしまっこ汁 じゃが納豆	発芽玄米 とうもろこし 塩 切り干し大根 人参 きゅうり 昆布 ごま 醤油 黒砂糖 黒酢 玉葱 人参 キャベツ しらす ねぎ オリーブ油 味噌 じゃが芋 人参 納豆 醤油
27	火	さつまいもごはん 焼きししゃも 味噌汁 青梗菜納豆	発芽玄米 さつまいも ごま ししゃも 玉葱 人参 茄子 じゃがいも ねぎ 味噌 青梗菜 人参 納豆 醤油
28	水	茎わかめごはん 豆腐チャンプルー すまし汁 もやし納豆	発芽玄米 茎わかめ 人参 ごま 醤油 みりん やくぜん 木綿豆腐 キャベツ 人参 玉葱 ツナ やくぜん 玉葱 人参 もやし 薄口醤油 もやし 人参 ゆかり 納豆 醤油
29	木	広島菜ごはん 高野豆腐の煮物 人参ポタージュ あおなっとう	発芽玄米 広島菜 人参 高野豆腐 玉葱 人参 ねぎ 薄口醤油 黒砂糖 人参 じゃがいも 玉葱 だし汁 青のり オリーブ油 豆乳 塩 小松菜 ほうれん草 人参 ごま 醤油 納豆
30	金	にんじんご飯 炒り卵の花 わかめ汁 もやし納豆	発芽玄米 人参 昆布 しらす 塩麴 おから 牛蒡 干し椎茸 油揚げ グリンピース 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 えのき茸 人参 わかめ 味噌 もやし 人参 胡瓜 ゆかり 納豆 醤油

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。