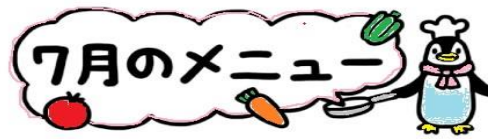




平成29年7月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 多賀 菜津美



梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

人気メニュー



きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように、体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。
 暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

日	曜	献立名	主な食材名
3	月	梅しそごはん 高野と野菜の胡麻和え 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 塩 カリカリ梅 青しそ 醤油 みりん 高野豆腐 大根 人参 きゅうり ごま 醤油 黒砂糖 黒酢 玉葱 人参 もやし 葱 味噌 さつまいも 納豆 醤油
4	火	人参ごはん 切干大根と白滝の煮物 味噌汁 ねばねば納豆	発芽玄米 人参 生姜 醤油 みりん 小松菜 人参 切り干し大根 白滝 醤油 黒砂糖 やくぜんだし 玉葱 人参 チンゲン菜 ねぎ 味噌 長いも オクラ カリカリ梅 納豆 醤油
5	水	ひじきご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ポテトフレンチサラダ	発芽玄米 塩 ひじき 人参 油揚げ 絹さや やくぜんだし 玉葱 人参 厚揚げ ねぎ 黒砂糖 みりん 醤油 玉葱 人参 冬瓜 もやし ねぎ 味噌 キャベツ 人参 じゃがいも オリーブオイル 黒酢 黒砂糖 薄口醤油
7	金	キャベツと茗荷のご飯 じゃがいもとツナの煮物 星の子スープ 七夕サラダ	発芽玄米 キャベツ 油揚げ 茗荷 やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 ツナ いんげん 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 えのき茸 オクラ わかめ 薄口醤油 ピーマン レタス トマト きゅうり 薄口醤油 黒砂糖 みりん 黒酢

10	月	人参ごはん 納豆と香味野菜の和え物 味噌汁 かみかみごぼう	発芽玄米 人参 昆布 醤油 みりん やくぜんだし 納豆 きゅうり 人参 茗荷 しそ 生姜 かつお節 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 もやし 麩 葱 味噌 ごぼう しらす ごま 醤油 黒砂糖 みりん 片栗粉 油 (原材料の一部に大豆を含む)
11	火	広島菜ごはん マーボー豆腐風 すまし汁 春雨サラダ	発芽玄米 広島菜漬 ごま 玉葱 人参 大豆 たけのこ水煮 干し椎茸 木綿豆腐 にら 生姜 にんにく 味噌 醤油 みりん 黒砂糖 片栗粉 玉葱 人参 えのき茸 わかめ 葱 薄口醤油 春雨 キャベツ トマト きくらげ ごま 黒酢 醤油 黒砂糖
12	水	さつまいもごはん 大根海苔クリーム煮 味噌汁 ゴーヤー甘酢あえ	発芽玄米 塩 さつまいも ごま 大根 キャベツ 人参 しめじ 海苔 薄口醤油 豆乳 やくぜんだし 玉葱 人参 もやし 茄子 麩 味噌 キャベツ にがうり 人参 ツナ きくらげ 醤油 黒砂糖 ごま油 黒酢
13	木	枝豆ごはん こいわしのから揚げ 味噌汁 サラダ納豆	発芽玄米 塩 枝豆 ちりめん やくぜんだし こいわし 片栗粉 揚げ油 (原材料に大豆を含む) 塩 玉葱 人参 牛蒡 えのき茸 葱 味噌 きゅうり トマト レタス 納豆 醤油
18	火	鮭ごはん なすの味噌煮 すまし汁 梅納豆	発芽玄米 いりこ 鮭 黒ゴマ なす 人参 いんげん オリーブ油 しらす 醤油 黒砂糖 やくぜんだし 玉葱 人参 舞茸 みつば 薄口醤油 水菜 胡瓜 昆布 人参 梅 納豆 醤油

誕生会

新

今月の地産地消食材
 発芽玄米；庄原高野町
 豆腐類；川西商店
 こんにゃく類；森脇商店
 こいわし：広島
 もやし；広島

今月の郷土料理は『こいわしのから揚げ』です。
 こいわしは6月から8月中旬頃まで広島湾一帯でたくさんとれます。



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。