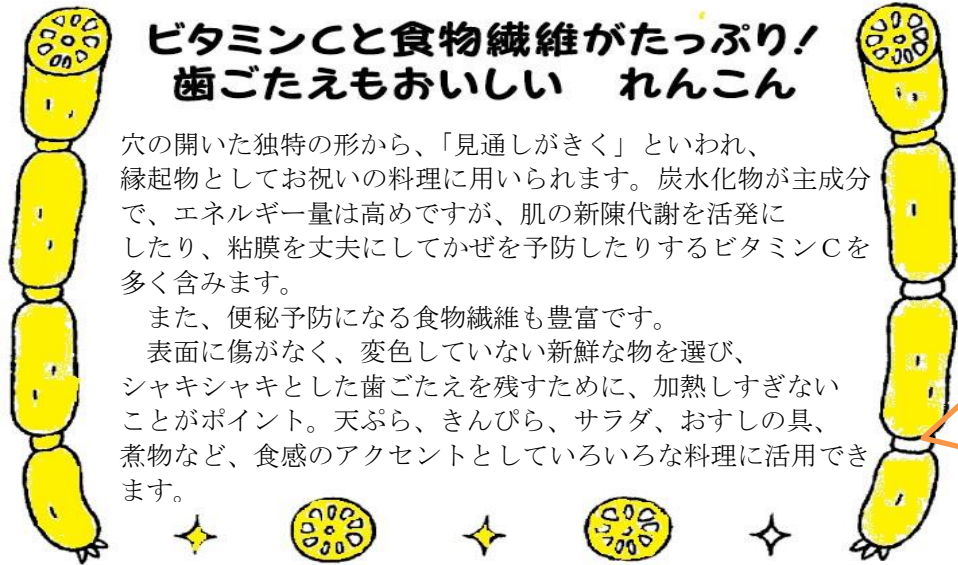




食育通信

たちばな幼稚園
平成 29 年 10 月
栄養士・栄養教諭
多賀 菜津美

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。



ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。

また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

給食でも 17 日
蓮根甘辛炒め・
19 日筑前煮風
などで使用します

誕生会

日	曜	献立名	主な食材名
2	月	キャベツとゆかりのご飯 高野豆腐の煮物 味噌汁 わかめ納豆	発芽玄米 ゆかり キャベツ 高野豆腐 玉葱 切こんにゃく 人参 干し椎茸 ねぎ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 チンゲン菜 ねぎ 味噌 わかめ もやし 人参 削り節 醤油 納豆
4	水	いりごはん 五目煮 みそ汁 手作りおはぎ	発芽玄米 いりこ 人参 オリーブ油 醤油 みりん 里芋 人参 大豆 切り蒟蒻 昆布 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 さつまいも もやし ねぎ 味噌 白米 もち米 つぶあん
5	木	きのこごはん かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 干し椎茸 えのき茸 舞茸 やくぜんだし かぼちゃ 小豆 黒砂糖 醤油 玉葱 人参 木綿豆腐 わかめ ねぎ 薄口醤油 かぶ 人参 もやし 味噌 黒砂糖 みりん レモン汁 納豆
6	金	人参青のりごはん じゃがいもそぼろあん風 みそ汁 キャベツ納豆	発芽玄米 人参 青のり 塩麴 じゃがいも 玉葱 人参 大豆 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 小松菜 ねぎ 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油

新

新

10	火	きくらげごはん じゃがいも 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 きくらげ 人参 醤油 みりん じゃがいも 小松菜 片栗粉 塩 水 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 もやし 人参 ひじき 納豆 醤油
11	水	揚げ甘ごはん ふわふわ煮 味噌汁 とろろ昆布納豆	発芽玄米 薩摩芋 南瓜 油揚げ エリンギ 醤油 みりん 玉葱 小松菜 人参 しめじ 麩 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 冬瓜 味噌 キャベツ 人参 とろろ昆布 納豆 醤油
12	木	わかめごはん 切干大根の煮物 味噌汁 じゃがピー納豆	発芽玄米 わかめ 白ごま 切干大根 青梗菜 人参 いりこ 生姜 ごま油 みりん 醤油 黒砂糖 オリーブ油 玉葱 人参 キャベツ 葱 味噌 じゃがいも ピーマン しらす干し 納豆 醤油
13	金	かつお節ごはん 焼きししゃも 味噌汁 ひじきの煮物	発芽玄米 かつお節 昆布 やくぜんだし 醤油 みりん ししゃも 玉葱 人参 牛蒡 葱 味噌 ひじき 玉葱 えのき茸 しめじ ごま油 黒砂糖
17	火	ツナとわかめのごはん れんこん甘辛炒め 味噌汁 ブロッコリー納豆	発芽玄米 ツナフレーク わかめ 醤油 みりん 蓮根 人参 片栗粉 醤油 黒砂糖 みりん ごま 玉葱 人参 エリンギ 葱 味噌 ブロッコリー 人参 納豆 醤油 みりん 黒砂糖
18	水	人参梅ごはん パンPKンサラダ (温) 味噌汁 白菜納豆	発芽玄米 人参 かりかり梅 昆布 やくぜんだし 塩麴 南瓜 玉葱 醤油 ごま 玉葱 人参 じゃがいも もやし 味噌 白菜 人参 納豆 醤油
19	木	いりごはん 筑前煮風 ひろしまっこ汁 さつまいも納豆	発芽玄米 いりこ 塩 塩麴 青のり たけのこ水煮 人参 牛蒡 蓮根 板こんにゃく かつお節 薄口醤油 黒砂糖 玉葱 人参 油揚げ ちりめん 味噌 さつまいも 納豆 醤油
20	金	広島菜ごはん なすの酢醤油あえ コロコロスープ 青梗菜納豆	発芽玄米 広島菜漬け 塩 塩麴 なす 人参 あさつき かつお節 醤油 黒酢 黒砂糖 ごま油 玉葱 人参 じゃがいも しめじ わかめ 薄口醤油 青梗菜 玉葱 人参 納豆 醤油
23	月	じゃごごはん 根菜のみそ炒め すまし汁 梅和え	発芽玄米 ちりめん ごま 人参 蓮根 ごぼう 人参 味噌 オリーブ油 玉葱 人参 えのき茸 麩 葱 薄口醤油 かぶ かぶの葉 人参 昆布 梅
24	火	きんぴらピーマンごはん 野菜の煮物 味噌汁 カルちゃんサラダ	発芽玄米 ピーマン ごま ごま油 醤油 みりん 白菜 昆布 人参 かぶさつまちゃん 醤油 黒砂糖 だし 玉葱 人参 もやし ねぎ 麩 味噌 ちりめん ひじき 小松菜 キャベツ 人参 醤油 黒酢 黒砂糖
25	水	わかめごはん 手作り飛龍頭 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 わかめ ごま 長芋 木綿豆腐 人参 きくらげ 干し椎茸 揚げ油 生姜 玉葱 人参 わかめ ねぎ 味噌 じゃがいも 人参 ちりめん 納豆 醤油
26	木	さつまいもごはん さば塩焼き 味噌汁 梅あえ	発芽玄米 さつまいも ごま さば 料理酒 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 かぶ かぶの葉 人参 梅 醤油
27	金	蓮根ごはん お好み揚げ 味噌汁 青梗菜納豆	発芽玄米 蓮根 昆布 みりん 醤油 やくぜんだし キャベツ 人参 米粉 きな粉 揚げ油 お好みソース 玉葱 エリンギ もやし わかめ 味噌 青梗菜 人参 納豆 醤油 みりん
30	月	青菜と塩昆布のごはん 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 塩昆布 青梗菜 冬瓜 人参 大豆 醤油 キャベツ もやし しめじ 葱 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
31	火	きのこごはん 大根とこんにゃくのおかか煮 みそ汁 さといも納豆	発芽玄米 舞茸 しめじ 醤油 みりん やくぜんだし 大根 人参 蒟蒻 醤油 ごま油 黒砂糖 かつお節 玉葱 人参 もやし なす 麩 味噌 里芋 人参 納豆 醤油

4日は十五夜ということで手作りおはぎが登場します。19日は食育の日なので、ひろしまっこ汁が登場します。

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。