



食育通信

たちばな幼稚園
平成 29 年 11 月
栄養士・栄養教諭
多賀 菜津美

食べごよみ

赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら、お子様といっしょに赤飯を炊いてみてください。

給食でも七五三献立として、15日に赤飯風をメニューに入れていきます。

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材 |
|----|---|--|---|
| 2 | 木 | 麩と人参の味噌混ぜご飯 ひじきときのこの煮物 すまし汁 じゃが納豆 | 発芽玄米 麩 人参 みそ オリーブ油 ひじき えのき茸 しめじ 人参 ごま油 醤油 みりん 玉葱 人参 みつば わかめ 薄口醤油 じゃがいも 人参 納豆 醤油 |
| 6 | 月 | 青菜ご飯 すきやき風煮 味噌汁 キャベツとのり納豆 | 発芽玄米 ほうれん草 塩昆布 醤油 みりん 玉葱 人参 白菜 根深ねぎ 白滝 車麩 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 大根 わかめ 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油 |
| 7 | 火 | 広島たつぷりご飯 さつまいもの重ね煮 味噌汁 かぶ納豆 | 発芽玄米 広島菜 白菜 ちりめん にんにく キムチソース さつまいも りんご レーズン 塩 玉葱 人参 木綿豆腐 なめこ もやし 味噌 かぶ かぶの葉 納豆 醤油 黒砂糖 |
| 8 | 水 | 牛蒡と人参のご飯 大豆と茎わかめの煮物 すまし汁 かぼちゃの黄あえ | 発芽玄米 牛蒡 人参 やくぜんだし 玉葱 大豆 くきわかめ 昆布 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 えのき茸 わかめ 薄口醤油 かぼちゃ 木綿豆腐 味噌 ごま |
| 9 | 木 | 梅ごはん 根菜のきなこ炒め オニオンスープ 空心菜納豆 | 発芽玄米 カリカリ梅 ちりめん 蓮根 牛蒡 人参 きな粉 醤油 黒砂糖 オリーブ油 玉葱 人参 麩 たら 薄口醤油 小松菜 空心菜 (芯が空洞になったお野菜) 人参 納豆 しょうゆ |
| 10 | 金 | さつまいもごはん 豆腐のうま煮 味噌汁 カリフラワー納豆 | 発芽玄米 さつまいも 黒ごま 豆腐 玉葱 人参 しめじ しろな 醤油 黒砂糖 みりん 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ ねぎ 味噌 カリフラワー 人参 かつお節 納豆 醤油 |

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。栄養士の多賀です。私事で恐縮ですが、12月に出産を控えており、10月26日より長期休暇をいただくことになりました。休暇中は三田が後任となります。しばらくの間離れることは、私としても寂しい気持ちでおりますが、給食室一同、変わらず安全で安心な給食を提供していきます。

元気に復帰する予定ですのでその時まで・・・ ありがとうございます！

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材 |
|----|---|--|--|
| 13 | 月 | 蓮根ごはん 五目煮 味噌汁 こまじゃこ納豆 | 発芽玄米 蓮根 昆布 醤油 みりん やくぜんだし 里芋 人参 大豆 ちくわ 昆布 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 もやし しめじ 春菊 味噌 小松菜 人参 ちりめん 納豆 醤油 |
| 14 | 火 | いりごごはん 車麩の角煮風 味噌汁 しろあえ | 発芽玄米 いりこ 人参 車麩 人参 大根 生姜 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 キャベツ ねぎ 味噌 小松菜 人参 蒟蒻 木綿豆腐 味噌 だし汁 |
| 15 | 水 | 赤飯風 厚揚げカレーあんかけ 味噌汁 ひじき納豆 | 発芽玄米 小豆 黒ゴマ 塩 厚揚げ 玉葱 人参 じゃがいも きくらげ 醤油 みりん 黒砂糖 カレー粉 片栗粉 玉葱 人参 えのき茸 白ねぎ 味噌 ひじき もやし 人参 納豆 醤油 |
| 16 | 木 | きのこごはん きんぴら風 かぼちゃスープ 青菜納豆 | 発芽玄米 舞茸 人参 昆布 やくぜんだし ごぼう 蓮根 人参 ピーマン 蒟蒻 ごま 醤油 みりん 黒砂糖 かぼちゃ 豆乳 塩麹 青のり 小松菜 ほうれん草 人参 納豆 梅びしお 醤油 |
| 17 | 金 | 人参と椎茸ごはん おからツナ 味噌汁 ゆかり納豆 | 発芽玄米 人参 干し椎茸 小豆 醤油 みりん 生姜 ごま油 ごま やくぜんだし おから 人参 小松菜 ツナ 塩 薄口醤油 玉葱 はくさい 人参 わかめ 味噌 キャベツ 人参 ゆかり 納豆 醤油 |
| 20 | 月 | 牛蒡とひじきの玄米チャーハン風 五目煮 味噌汁 えのき納豆 | 発芽玄米 牛蒡 ひじき 舞茸 ツナ にんにく 醤油 みりん やくぜんだし 里芋 人参 大豆 蒟蒻 昆布 醤油 黒砂糖 玉葱 白菜 人参 わかめ 味噌 えのき茸 玉葱 人参 納豆 醤油 |
| 21 | 火 | 人参ごはん 焼きししゃも 里芋のごまみそあえ 味噌汁 | 発芽玄米 人参 梅 ししゃも 里芋 玉葱 人参 味噌 黒砂糖 ごま 玉葱 人参 エリンギ ねぎ 味噌 |
| 22 | 水 | 鮭おかかごはん ひじきの煮物 味噌汁 キャベツしそ納豆 | 発芽玄米 鮭 鰹節 青しそ ひじき 人参 しめじ えのき茸 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 白菜 わかめ 味噌 キャベツ 人参 青しそ 納豆 醤油 |
| 24 | 木 | 高菜ごはん おでん風 味噌汁 こまつなっとう 果物 | 発芽玄米 高菜漬け 人参 白菜 人参 一口がんも 糸蒟蒻 焼き豆腐 車麩 白ねぎ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 舞茸 わかめ 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油 黒砂糖 柿 |
| 27 | 月 | かぼちゃごはん 青菜と人参の味噌汁 けんちん汁風 ブロッコリー納豆 | 発芽玄米 南瓜 大豆 醤油 みりん 青梗菜 人参 切り干し大根 白滝 醤油 だし汁 牛蒡 大根 人参 ねぎ 薄口醤油 ブロッコリー 人参 納豆 醤油 |
| 28 | 火 | かつおごはん マーボー豆腐 すまし汁 白菜納豆 | 発芽玄米 鰹節 昆布 醤油 やくぜんだし みりん 木綿豆腐 きくらげ 人参 玉葱 ねぎ 味噌 黒砂糖 玉葱 人参 ねぎ 麩 薄口醤油 白菜 人参 納豆 ごま 醤油 ごま油 |
| 29 | 水 | キムタクごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 里芋納豆 | 発芽玄米 白菜 たくあん ツナ キムチソース オリーブ油 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 しめじ わかめ 味噌 里芋 人参 納豆 醤油 |
| 30 | 木 | きくらげごはん ひじきポテトサラダ 味噌汁 こまつなっとう | 発芽玄米 きくらげ ねぎ ごま 醤油 ひじき じゃがいも 玉葱 人参 醤油 オリーブ油 玉葱 人参 南瓜 ねぎ 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油 |

誕生会

献立は食材の納入により変更する場合があります。予めご了承ください