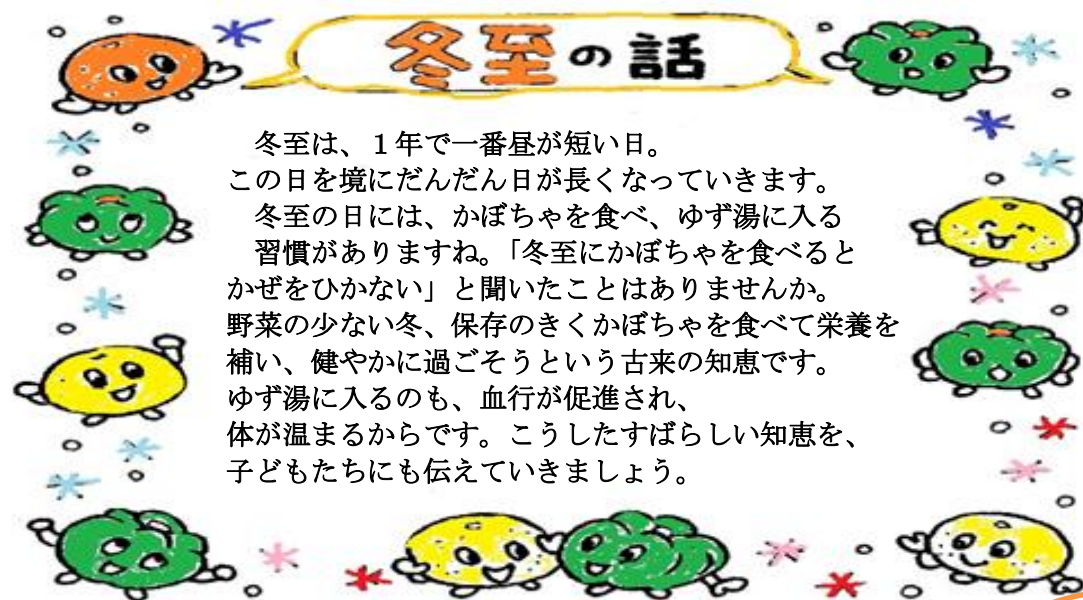




# 食育通信

平成 29 年  
たちばな幼稚園  
三田 慈愛

朝、夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。  
体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで  
かぜを予防しましょう。



## 冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。  
この日を境にだんだん日が長くなっていきます。  
冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る  
習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると  
かぜをひかない」と聞いたことはありませんか。  
野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を  
補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。  
ゆず湯に入るのも、血行が促進され、  
体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、  
子どもたちにも伝えていきましょう。

クリスマス

誕生会

日	曜	献立名	主な食材名
1	金	じゃごごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 しらす ごま 切り干し大根 玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸 厚揚げ 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 ねぎ 麩 味噌 さつまいも 納豆 醤油
4	月	わかめごはん じゃがいも煮物 味噌汁 かぶ納豆	発芽玄米 わかめ ちりめん ごま 醤油 みりん 玉葱 人参 じゃがいも ツナ 干し椎茸 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 大根 葱 味噌 かぶ かぶの葉 人参 納豆 醤油
5	火	人参梅ごはん 鱈塩やき 味噌汁 カリフラワー納豆	発芽玄米 人参 梅 さわら 酒 塩 玉葱 南瓜 もやし 麩 葱 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油
6	水	キムタクごはん ひじきときのこの味噌煮 すまし汁 キャベツ納豆	発芽玄米 白菜 たくあん ツナ 薄口醤油 オリーブオイル キムチソース 玉葱 人参 えのき茸 しめじ ごま油 黒砂糖 みそ ひじき 玉葱 人参 木綿豆腐 わかめ 薄口醤油 塩 キャベツ 人参 青しそ 納豆 醤油 黒砂糖

7	木	大豆といりこのごはん 玉葱とがんもの煮物 味噌汁 おかかあえ	発芽玄米 大豆 いりこ 醤油 みりん 玉葱 人参 水菜 一口がんも 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 味噌 ほうれんそう 人参 かぶ かぶの葉 醤油 みりん かつお節 レモン汁
8	金	青菜ごはん 豆腐のあんかけ風 なめこ汁 大根納豆	発芽玄米 小松菜 ちりめん 木綿豆腐 片栗粉 玉葱 人参 えのき茸 醤油 みりん 片栗粉 玉葱 人参 なめこ みつば 味噌 大根 人参 塩昆布 納豆 醤油 みりん
11	月	梅ごはん 野菜と麩の煮物 けんちん汁風 かぼちゃ納豆	発芽玄米 梅 昆布 醤油 みりん 玉葱 青梗菜 人参 しめじ 麩 醤油 黒砂糖 大根 人参 もやし 牛蒡 葱 薄口醤油 かぼちゃ 納豆 醤油
12	火	海の宝ごはん 小松菜煮浸し 味噌汁 かぶ納豆	発芽玄米 ひじき わかめ ちりめん 醤油 みりん 小松菜 人参 油揚げ いりこ 薄口醤油 みりん オリーブオイル 玉葱 人参 えのき茸 わかめ ねぎ 味噌 かぶ かぶの葉 納豆 醤油 黒砂糖 ごま
13	水	たくあんごはん マーボー大根 味噌汁 ほうれんそう納豆	発芽玄米 たくあん ごま 玉葱 人参 大豆 水煮たけのこ 大根 にら 生姜 味噌 玉葱 人参 キャベツ 葱 味噌 ほうれん草 人参 大根の葉 納豆 醤油 ねりごま
14	木	鮭きのこごはん 野菜のそぼろ煮 味噌汁 塩昆布納豆	発芽玄米 鮭 しめじ えのき茸 ねぎ やくぜんだし かぶ かぶの葉 小松菜 大豆 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 かぼちゃ もやし わかめ 味噌 白菜 人参 塩昆布 納豆 醤油
15	金	ごぼうごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁 春菊と人参のごまあえ	発芽玄米 ごぼう 油揚げ 醤油 みりん 昆布 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 えのき茸 ねぎ わかめ 薄口醤油 春菊 人参 ごま 醤油 黒砂糖
18	月	きくらげごはん 黒酢きんぴら風 味噌汁 こまつ納豆	発芽玄米 きくらげ ねぎ ごま 醤油 みりん ごぼう 人参 蓮根 白滝 醤油 黒酢 黒砂糖 玉葱 人参 なめこ ねぎ 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油
19	火	里芋ごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 いきなり団子	発芽玄米 里芋 人参 醤油 みりん 昆布 玉葱 青梗菜 しめじ 麩 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 白菜 ねぎ わかめ 味噌 米粉 黒砂糖 塩 つぶあん さつまいも

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  
随時、手作り納豆を使用しています。

クリスマスメニューの「いきなりだんご」とは？

熊本で急な来客があってもすぐ作ることができるメニューとして考えられた  
そうです。お楽しみに！！

クリスマスにデザートがつくため、今月の誕生会は果物がつきませんが  
ご了承ください。