



# 食育通信

平成 29 年 12 月  
 たちばな幼稚園  
 調理師  
 三田 慈愛

冬休みはどのように過ごされますか？各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん召し上がられると思います。お正月にごちそうを食べた後、胃腸を少し休めるためには、七草がゆのような、温かくて優しい食事が良いです。たちばな幼稚園でも、10日に七草ごはんが登場しますよ。

**緑黄色野菜の王様！  
冬が旬のほうれんそう**

ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です！シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてから流水にさらし、あく抜きしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがオススメです。

行事食

誕生会

9	火	高菜ごはん きんぴら 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 人参 高菜 牛蒡 れんこん 人参 蒟蒻 ピーマン ごま 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし 大根葉 葱 味噌 ひじき 玉葱 人参 納豆 醤油 黒砂糖
10	水	七草ごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 紅白なます	発芽玄米 七草 玉葱 青梗菜 麩 人参 しめじ 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 牛蒡 もやし わかめ 味噌 大根 人参 黒酢 黒砂糖
11	木	かぶの葉と人参のごはん 麩の酢豚風 すまし汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 かぶの葉 人参 車麩 玉葱 人参 ピーマン 生姜 醤油 みりん 黒酢 トマトケチャップ 黒砂糖 トマト缶 高野豆腐 玉葱 わかめ 葱 かぶ 薄口醤油 かぼちゃ 納豆 醤油
12	金	鮭ごはん じゃがいもカレー煮 味噌汁 白菜納豆 いちご	発芽玄米 鮭 黒胡麻 じゃがいも 玉葱 人参 カレー粉 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 もやし 葱 味噌 白菜 人参 納豆 醤油 黒砂糖 いちご

15	月	梅ごはん 根菜のきなこ炒め 味噌汁 長芋納豆	発芽玄米 梅 じゃこ れんこん 牛蒡 人参 きなこ 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 麩 葱 味噌 長芋 人参 納豆 醤油
16	火	きのこごはん 擬製豆腐 味噌汁 小松菜納豆	発芽玄米 舞茸 人参 昆布 やくぜんだし 木綿豆腐 大豆 葱 人参 椎茸 ツナ 黒砂糖 醤油 玉葱 人参 大根 もやし 葱 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油 黒砂糖
17	水	ゆかりごはん ひじき煮 すまし汁 納豆ごぼうサラダ	発芽玄米 ゆかり キャベツ 玉葱 ひじき えのき しめじ ごま油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 かぶ もやし 薄口醤油 ごぼう 人参 切干大根 納豆 味噌
18	木	かぶごはん おでん風  ひろしまっこ汁 ほうれんそう納豆	発芽玄米 かぶ かぶの葉 白菜 じゃがいも 大根 一口がんも 白滝 焼き豆腐 白ネギ 醤油 みりん 黒砂糖 ちりめん 玉葱 春菊 舞茸 人参 味噌 ほうれん草 小松菜 人参 ごま 納豆
19	金	生姜とにんじんのごはん 大根と昆布の煮物 味噌汁 キムチ納豆	発芽玄米 人参 生姜 醤油 みりん 大根 玉葱 かぶさつまちゃん昆布 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 しめじ もやし 葱 味噌 白菜 人参 キムチソース 納豆 黒砂糖
22	月	キムタクごはん かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 キムチソース 白菜 たくあん 薄口醤油 ツナ かぼちゃ あずき 黒砂糖 醤油 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 キャベツ 人参 納豆 醤油
23	火	れんこんごはん 焼きししゃも なめこ汁 野菜の煮物	発芽玄米 れんこん 昆布 みりん 醤油 やくぜんだし ししゃも 大根 玉葱 人参 豆腐 なめこ みつば 味噌 白菜 玉葱 人参 昆布 椎茸 醤油 みりん
24	水	大豆といりこごはん 葱と切干大根の味噌チャンプル  春雨スープ ブロッコリーサラダ	発芽玄米 大豆 いりこ 醤油 みりん 葱 切干大根 人参 木綿豆腐 ごま 味噌 みりん にんにく 生姜 玉葱 人参 春雨 もやし 葱 薄口醤油 ブロッコリー キャベツ 人参 醤油 黒砂糖 黒酢
25	木	人参と小豆のごはん かぶの煮物 味噌汁 こまつな納豆	発芽玄米 小豆 人参 椎茸 ごま 生姜 かぶ 白菜 玉葱 薄口醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 えのき わかめ 味噌 小松菜 人参 納豆 醤油
26	金	青梗菜としらすのごはん マーボー豆腐風 すまし汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 人参 青梗菜 しらす 木綿豆腐 きくらげ 人参 玉葱 葱 味噌 黒砂糖 生姜 玉葱 人参 三つ葉 わかめ 薄口醤油 かぼちゃ 納豆 醤油
29	月	ゆかりごはん 二種の甘辛しょうゆ炒め 味噌汁 もりもり納豆	発芽玄米 ゆかり 油揚 切干大根 大根 人参 葱 鰹節 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 麩 味噌 カリフラワー ブロッコリー 人参 納豆 醤油
30	火	かつおごはん だいこんもち 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 鰹節 人参 醤油 みりん 大根 しらす 人参 醤油 みりん 黒砂糖 やくぜんだし 玉葱 わかめ 人参 舞茸 葱 味噌 キャベツ 人参 納豆 醤油 きざみのり

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。

