



食育通信

たちばな幼稚園
平成 30 年 2 月
三田 慈愛

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。
かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。
バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類がある大根の中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。
1年中出回っていますが、この時期のものは特に甘みが強く、おいしく食べられます。給食でもよく洗い、皮ごと使っています。すりおろす場合は食べる直前に行くとビタミンCの損失を防げます。
大根の根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



誕生日会

新メニュー

9	金	高菜ごはん 厚揚げカレーあんかけ すまし汁 ひじき納豆	発芽玄米 高菜漬 白ごま 厚揚げ 玉葱 人参 じゃがいも きくらげ 醤油 みりん 玉葱 わかめ 人参 葱 薄口醤油 玉葱 人参 ひじき 納豆 醤油 黒砂糖
13	火	こぎつねごはん 煮ごめ 味噌汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米 油揚げ 人参 白ごま 里芋 大根 人参 牛蒡 小豆 生揚げ こんにゃく 干し椎茸 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 麩 ねぎ 味噌 白菜 人参 しらす 納豆 醤油
14	水	きのこごはん 根菜のごま味噌炒め オニオンスープ じゃが納豆 わらびもち	発芽玄米 人参 舞茸 昆布 醤油 みりん 人参 牛蒡 蓮根 味噌 白ごま 玉葱 人参 麩 白ネギ わかめ 薄口醤油 じゃがいも 人参 納豆 醤油 わらびもち粉 きなこ 黒砂糖
15	木	かぶの葉と人参のごはん じゃがいも煮物 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 かぶの葉 人参 醤油 みりん 玉葱 人参 ツナ じゃがいも 干し椎茸 醤油 黒砂糖 玉葱 わかめ 葱 かぶ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
16	金	人参黒ゴマごはん マーボー豆腐 すまし汁 たくあん納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 木綿豆腐 きくらげ 人参 玉葱 葱 味噌 黒砂糖 玉葱 人参 麩 葱 薄口醤油 人参 キャベツ たくあん 納豆 醤油
19	月	牛蒡とひじきの玄米チャーハン風 車麩の角煮風 味噌汁 カリフラワー納豆	発芽玄米 牛蒡 ひじき 舞茸 ツナ にんにく 醤油 人参 車麩 大根 生姜 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし 葱 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油 黒砂糖
20	火	わかめごはん お好み焼き風 味噌汁 こまつ納豆	発芽玄米 わかめ 白ごま 米粉 キャベツ 玉葱 しらす お好みソース 玉葱 人参 春菊 葱 味噌 人参 小松菜 納豆 醤油
21	水	菜の花ごはん ひじきポテトサラダ 味噌汁 青梗菜納豆	発芽玄米 菜の花 人参 じゃがいも 玉葱 人参 ひじき 醤油 黒酢 大根 人参 玉葱 わかめ 味噌 青梗菜 人参 しらす 納豆 醤油
22	木	梅ごはん ふろふき大根風 すまし汁 のりのり納豆	発芽玄米 梅 黒ゴマ 大根 人参 味噌 黒砂糖 玉葱 人参 麩 葱 薄口醤油 人参 キャベツ 刻みのり 納豆 醤油
23	金	あげ甘ごはん 和風チリコンカン 味噌汁 大根サラダ	発芽玄米 さつまいも かぼちゃ 油揚げ 大豆 トマト缶 玉葱 大葉 トマトケチャップ 薄口醤油 黒砂糖 みりん 白菜 人参 玉葱 わかめ 味噌 大根 きゅうり 木綿豆腐 鰹節 醤油 黒砂糖
26	月	いりごはん きんぴら 味噌汁 えのき納豆	発芽玄米 いりこ やくぜんだし 牛蒡 蓮根 人参 こんにゃく ピーマン 白ごま 醤油 玉葱 人参 葱 もやし 味噌 えのき 玉葱 人参 納豆
27	火	鮭ご飯 じゃがポテト すまし汁 おかか納豆	発芽玄米 黒ゴマ 鮭 じゃがいも 人参 玉葱 青のり 醤油 玉葱 人参 わかめ 三つ葉 薄口醤油 キャベツ 人参 鰹節 納豆 醤油
28	水	ゆかりごはん 鱈の塩焼き 味噌汁 はなっこりー納豆	発芽玄米 ゆかり キャベツ やくぜんだし 鱈 玉葱 人参 しめじ 葱 味噌 はなっこりー 人参 納豆 醤油

献立は食材の納入により変更する場合がございます。予めご了承ください。

日	曜	献立名	主な食材名
1	木	江波まき風 白菜ときのこの煮物 味噌汁 かりかり豆	発芽玄米 白ごま 広島菜漬 鰹節 醤油 海苔 玉葱 えのき しめじ 白菜 春雨 醤油 黒砂糖 大根 人参 大根の葉 わかめ 味噌 大豆 しらす 醤油 みりん 黒砂糖
2	金	れんこんごはん じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 ごまじゃこ納豆	発芽玄米 れんこん やくぜんだし じゃがいも 人参 玉葱 大豆 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 なめこ もやし 味噌 人参 小松菜 ごま ちりめん 納豆 醤油
6	火	広島菜ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 ブロッコリー納豆	発芽玄米 広島菜漬 白ごま やくぜんだし 高野豆腐 玉葱 人参 醤油 黒砂糖 みりん 白菜 人参 玉葱 わかめ 味噌 ブロッコリー 人参 納豆 醤油
7	水	かつおぶしごはん すき焼き風煮 味噌汁 とろろ昆布納豆	発芽玄米 鰹節 やくぜんだし 醤油 みりん 白菜 人参 牛蒡 糸蒟蒻 ツナ 車麩 葱 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし 春菊 味噌 キャベツ 人参 とろろ昆布 納豆 醤油
8	木	キムタクごはん 焼きししゃも 味噌汁 梅和え	発芽玄米 白菜 たくあん ツナ キムチソース ししゃも 玉葱 人参 もやし しめじ 味噌 かぶ かぶの葉 人参 梅 醤油