



# 食育通信

平成30年5月  
たちばな幼稚園  
三田 慈愛

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。  
子どもたちの給食への反応はどうでしょう。

園では、「一物全体食」を念頭に、丸ごと食べる工夫をしています。野菜の皮、魚の内臓には中身にも劣らない栄養が多く含まれています。“出汁”に用いるいりこは、煮物の具材にしたり、昆布は出汁をとった後、刻んで具として用います。

また、今月はこどもの日の行事食として、手作りかしわもちをいただきます。  
おうちでも話題にしてください、子どもたちの成長を共にお祝いしましょう。



行事食

日	曜	献立名	主な食材名
1	火	人参としらすのごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 もやし納豆	発芽玄米 人参 ちりめん やくぜんだし 高野豆腐 玉葱 糸蒟蒻 人参 干し椎茸 醤油 玉葱 人参 わかめ 麩 味噌 もやし 人参 小松菜 納豆 醤油
2	水	ちらし寿司風 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 手づくりかしわもち	発芽玄米 黒酢 人参 椎茸 蓮根 きゅうり 桜でんぷん 刻みのり かぼちゃ 小豆 醤油 玉葱 人参 キャベツ 味噌 上新粉 熱湯 あんこ
7	月	大根の葉と人参ごはん マーボー大根 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 大根の葉 人参 やくぜんだし ゴマ油 大根 きくらげ 人参 玉葱 葱 味噌 黒砂糖 片栗粉 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
8	火	里芋とひじきのごはん 昆布と玉葱の煮物 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 里芋 ひじき 白ごま やくぜんだし 玉葱 人参 昆布 糸蒟蒻 しめじ 醤油 黒砂糖 だし汁 玉葱 人参 葱 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
9	水	高菜ごはん 麩の酢豚風 すまし汁 白和え	発芽玄米 高菜 白ごま やくぜんだし 車麩 玉葱 人参 ピーマン 生姜 黒酢 トマトケチャップ トマト缶 玉葱 人参 わかめ 葱 薄口 木綿豆腐 人参 小松菜 蒟蒻 味噌 黒砂糖
10	木	いりこごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 おかか納豆	発芽玄米 いりこ やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 ツナ 醤油 玉葱 人参 葱 しめじ 味噌 キャベツ 人参 鰹節 納豆 醤油

献立は食材の納品の関係により変更する場合があります。予めご了承ください。

なお、16日は保護者総会のため、給食はありません。

新

誕生日会

11	金	とうもろこしごはん ひじき煮 味噌汁 キムチ納豆	発芽玄米 とうもろこし 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 しめじ ひじき ゴマ油 醤油 みりん 玉葱 人参 舞茸 味噌 大根 大根の葉 人参 キムチソース 納豆
14	月	鮭ごはん 奈良和え風 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 鮭 黒ゴマ やくぜんだし 大根 人参 蓮根 蒟蒻 干し椎茸 油揚げ 黒酢 醤油 玉葱 人参 ねぎ もやし 味噌 人参 キャベツ たくあん 納豆 醤油
15	火	かつおごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 鰹節 やくぜんだし 醤油 みりん 切り干し大根 人参 玉葱 干し椎茸 厚揚げ 玉葱 人参 さつまいも 味噌 ひじき 人参 もやし 納豆 醤油
17	木	人参梅ごはん ふわふわ煮 味噌汁 スイート納豆	発芽玄米 人参 カリカリ梅 やくぜんだし 玉葱 人参 じゃがいも 干し椎茸 大豆 木綿豆腐 麩 玉葱 人参 葱 麩 味噌 かぼちゃ さつまいも レーズン 納豆 醤油
18	金	こぎつねごはん きんぴら風 すまし汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 油揚げ 人参 白ごま 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 わかめ 薄口醤油 大根 人参 もやし 納豆 味噌 黒砂糖 レモン汁
21	月	生姜と人参のごはん ひじきポテトサラダ 味噌汁 のりのり納豆	発芽玄米 人参 生姜 やくぜんだし じゃがいも ひじき 玉葱 人参 醤油 黒酢 玉葱 人参 もやし 味噌 キャベツ 人参 納豆 刻みのり 醤油
22	火	昆布といりこごはん さつまいもの重ね煮 かみなり汁 ねばねば納豆	発芽玄米 昆布 いりこ やくぜんだし 醤油 さつまいも りんご レーズン 醤油 玉葱 人参 蒟蒻 南瓜 木綿豆腐 ゴマ油 醤油 オクラ 長芋 カリカリ梅 納豆
23	水	赤飯 角煮風 味噌汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米 小豆 黒ゴマ 塩 人参 車麩 大根 生姜 醤油 みりん 玉葱 人参 しめじ 葱 味噌 白菜 人参 ちりめん 納豆 醤油
24	木	広島菜ごはん 切り干し大根のナポリタン風 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 広島菜漬け 白ごま やくぜんだし 切り干し大根 玉葱 人参 ピーマン ツナ 醤油 トマトケチャップ 玉葱 人参 ねぎ 麩 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
25	金	人参黒ゴマごはん じゃがいもカレー煮 味噌汁 フライビーンズ	発芽玄米 人参 黒ゴマ やくぜんだし じゃがいも 人参 玉葱 カレー粉 玉葱 人参 なめこ 味噌 大豆 黒砂糖 醤油 青のり オリーブ油
28	月	わかめごはん マーボー豆腐 味噌汁 カリフラワー納豆 手づくりかしわもち	発芽玄米 わかめ やくぜんだし 木綿豆腐 きくらげ 人参 玉葱 葱 味噌 醤油 生姜 玉葱 人参 わかめ 葱 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油 上新粉 あんこ
29	火	キャベツと塩昆布のごはん 焼きししゃも 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 やくぜんだし ししゃも 玉葱 人参 もやし 葱 味噌 さつまいも 納豆 醤油
30	水	きのごはん 切り干し大根の甘辛炒め 味噌汁 じゃがビー納豆	発芽玄米 舞茸 人参 やくぜんだし 切り干し大根 大根 人参 葱 みりん 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 大根の葉 わかめ 味噌 じゃがいも ピーマン 納豆 醤油
31	木	かぶの葉と人参のごはん 厚揚げカレーあんかけ 味噌汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 かぶの葉 人参 やくぜんだし 厚揚げ 玉葱 人参 きくらげ じゃがいも カレー粉 玉葱 人参 かぶ 味噌 小松菜 人参 ちりめん 納豆 醤油