

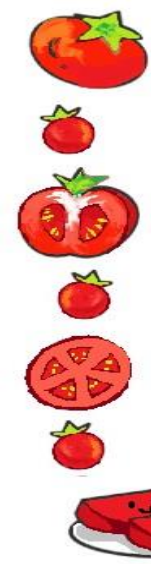
6月食育通信

平成30年6月
たちばな幼稚園
三田 慈愛

誕生日会

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしバランスのよい食事で体力を維持しましょう。

ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。
ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚などと一緒に煮込むと、甘みやおいしが増します。

子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



日	曜	献立名	主な食材名
1	金	さっぱり青しそごはん 麩の酢豚風 味噌汁 なめこ納豆	発芽玄米 青しそ ゴマ油 醤油 レモン汁 車麩 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ 黒酢 生姜 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 小松菜 なめこ 葱 納豆 醤油
5	火	高菜ごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 高菜 白ごま やくぜんだし じゃがいも ツナ 玉葱 人参 醤油 玉葱 人参 ねぎ 麩 味噌 さつまいも 納豆 醤油
6	水	舞茸ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 舞茸 人参 やくぜんだし 高野豆腐 玉葱 人参 糸蒟蒻 椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 ねぎ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
7	木	昆布といりごごはん マーボー大根 すまし汁 おかか納豆	発芽玄米 昆布 いりこ やくぜんだし 大根 きくらげ 玉葱 人参 葱 味噌 黒砂糖 片栗粉 玉葱 人参 わかめ えのき茸 薄口 キャベツ 人参 鰹節 納豆 醤油
8	金	キムタクごはん ひじき煮 味噌汁 オクラ納豆	発芽玄米 白菜 沢庵 薄口醤油 ツナ キムチソース オリーブ油 玉葱 人参 ひじき しめじ ゴマ油 醤油 みりん 玉葱 人参 かぼちゃ ねぎ 味噌 オクラ 人参 キャベツ 納豆 醤油
11	月	小松菜としらすのごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 小松菜 ちりめん 塩 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 切り昆布 糸蒟蒻 厚揚げ だし汁 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 キャベツ ねぎ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
12	火	人参黒ゴマごはん さわらの塩焼き 味噌汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 醤油 みりん 塩 やくぜんだし 鯖 玉葱 人参 ねぎ 麩 味噌 大根 人参 もやし 納豆 味噌 黒砂糖 レモン

13	水	キャベツと塩昆布のごはん 擬製豆腐風 味噌汁 カレー納豆 フルーツ	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 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 もやし わかめ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油 カレー粉 黒砂糖 メロン
14	木	ゆかりごはん さつまいもの甘煮 味噌汁 トマト納豆	発芽玄米 ゆかり 塩 やくぜんだし さつまいも りんご レーズン 黒砂糖 玉葱 人参 葱 茄子 味噌 トマト 胡瓜 青しそ キャベツ 納豆 醤油
15	金	広島菜ごはん 生姜と茄子の焼きびたし 春雨スープ かぼちゃの黄和え	発芽玄米 広島菜漬け やくぜんだし 茄子 人参 生姜 葱 だし汁 黒砂糖 醤油 ゴマ油 玉葱 人参 春雨 ニラ 薄口醤油 かぼちゃ 木綿豆腐 味噌 ごま 黒砂糖
18	月	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 人参 糸蒟蒻 椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 わかめ 麩 味噌 人参 もやし 小松菜 納豆 醤油
19	火	赤じゃごごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 梅和え	発芽玄米 パプリカ しらす やくぜんだし 木綿豆腐 キャベツ 人参 玉葱 ツナ やくぜんだし 醤油 ゴマ油 玉葱 人参 葱 味噌 大根 小松菜 人参 切り昆布 梅びしお 醤油
20	水	さつまいもごはん 角煮風 味噌汁 じゃがビー納豆	発芽玄米 さつまいも 塩 やくぜんだし 人参 車麩 大根 生姜 みりん 醤油 玉葱 人参 しめじ 葱 味噌 じゃがいも ビーマン 納豆 醤油
21	木	生姜と人参のごはん 厚揚げカレーあんかけ 味噌汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 生姜 人参 塩 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 さつまいも 味噌 小松菜 人参 ちりめん 納豆 醤油
22	金	ひじきごはん 中華風サラダ すまし汁 白和え	発芽玄米 ひじき 油揚げ 醤油 みりん やくぜんだし キャベツ 胡瓜 きくらげ 人参 ごま 醤油 黒酢 ゴマ油 玉葱 人参 葱 わかめ 薄口醤油 木綿豆腐 人参 小松菜 蒟蒻 味噌 黒砂糖
25	月	鮭ごはん トマトおふじゃが 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 鮭 黒ゴマ やくぜんだし じゃがいも トマト 玉葱 麩 醤油 みりん 黒砂糖 ケチャップ 玉葱 人参 葱 もやし 味噌 小松菜 高菜 わかめ 納豆 醤油
26	火	わかめごはん 切り干し大根の甘辛炒め 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 わかめ やくぜんだし 切り干し大根 大根 人参 葱 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 葱 麩 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
27	水	かつおごはん じゃがいもカレー煮 味噌汁 のりのり納豆	発芽玄米 鰹節 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 人参 玉葱 カレー粉 だし汁 玉葱 人参 もやし 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油
28	木	いりごごはん ひじきボテトサラダ 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 いりこ 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも ひじき 玉葱 人参 醤油 黒酢 オリーブ油 玉葱 人参 木綿豆腐 味噌 もやし 人参 胡瓜 ゆかり 納豆 醤油
29	金	枝豆と塩昆布のごはん 麻婆豆腐 すまし汁 さつまいも納豆	発芽玄米 枝豆 塩昆布 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 葱 わかめ 薄口醤油 さつまいも 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ございます。予めご了承ください。