



食育通信

平成30年9月
たちばな幼稚園
三田 慈愛

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏、暖かいごはんと味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれている鮭。赤身魚と勘違いされがちですが実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。

記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分のDHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1、B2、B6)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。

ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない調理法がおすすめです。



新郷土料理

誕生日会

日	曜	献立名	主な食材
3	月	鮭ごはん 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 鮭 黒ゴマ やくぜんだし 冬瓜 大豆 人参 醤油 みりん 生姜 玉葱 人参 もやし 葱 味噌
4	火	梅ごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 カリカリ梅 やくぜんだし 切り干し大根 人参 干し椎茸 厚揚げ 玉葱 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 麩 葱 味噌
5	水	さつまいもごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 のりのり納豆 くだもの	発芽玄米 さつまいも 黒ゴマ やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 ツナ 醤油 みりん 玉葱 人参 わかめ 葱 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油 バナナ
6	木	じゃごごはん 角煮風 味噌汁 なめこ納豆	発芽玄米 しらす ごま 人参 やくぜんだし 人参 車麩 大根 生姜 醤油 みりん 玉葱 人参 えのき わかめ 味噌 小松菜 なめこ 人参 納豆 醤油
7	金	塩昆布とキャベツのごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 やくぜんだし 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 糸蒟蒻 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油

10	月	ツナカレーごはん さつまいものレモン煮 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 ツナ 人参 カレー粉 醤油 やくぜんだし さつまいも レモン 黒砂糖 塩 薄口醤油 玉葱 人参 麩 青ネギ 味噌 たくあん キャベツ 人参 納豆 醤油
11	火	広島菜ごはん 麻婆豆腐風 すまし汁 もやし納豆	発芽玄米 広島菜漬け ゴマ やくぜんだし 木綿豆腐 きくらげ 人参 玉葱 生姜 葱 味噌 醤油 玉葱 人参 青ネギ えのき 薄口醤油 人参 もやし 小松菜 納豆 醤油
12	水	梅しごはん 厚揚げの煮物 味噌汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 かりかり梅 青しそ 昆布 やくぜんだし 厚揚げ 人参 玉葱 糸蒟蒻 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 小松菜 ちりめん 人参 納豆 醤油
13	木	ひじきごはん ふわふわ煮 味噌汁 きりざいと納豆	発芽玄米 ひじき 油揚げ 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 じゃがいも 人参 干し椎茸 大豆 木綿豆腐 麩 醤油 玉葱 人参 わかめ もやし 味噌 大根 人参 野沢菜 納豆 醤油 ゴマ
14	金	きのこごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 舞茸 醤油 みりん やくぜんだし 木綿豆腐 キャベツ 人参 玉葱 ツナ 醤油 ゴマ油 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 もやし 人参 胡瓜 ゆかり 納豆 醤油
18	火	人参黒ゴマごはん ひじきポテトサラダ 味噌汁 スウィート納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 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 オリーブオイル 玉葱 人参 青ネギ しめじ 味噌 さつまいも かぼちゃ レーズン 納豆 醤油
19	水	ゆかりごはん 切り干し大根のナポリタン すまし汁 白和え	発芽玄米 ゆかり やくぜんだし 切り干し大根 玉葱 人参 ビーマン ツナ 醤油 ケチャップ 玉葱 人参 青ネギ わかめ 薄口醤油 木綿豆腐 人参 小松菜 蒟蒻 味噌 黒砂糖
20	木	かつおごはん かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 鰹節 やくぜんだし かぼちゃ 小豆 醤油 みりん 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 小松菜 人参 わかめ 高菜漬け 納豆
21	金	きくらげごはん じゃがいもカレー煮 味噌汁 フライビーンズ	発芽玄米 きくらげ 葱 ゴマ 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 人参 玉葱 カレー粉 醤油 玉葱 人参 青ネギ 木綿豆腐 味噌 大豆 黒砂糖 醤油 青のり オリーブ油
26	水	いりごごはん 焼きししやも 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 いりこ 人参 醤油 みりん やくぜんだし ししやも 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 さつまいも 納豆 醤油
27	木	人参梅ごはん ひじき煮 すまし汁 かぼちゃの黄和え	発芽玄米 かりかり梅 人参 やくぜんだし 玉葱 人参 しめじ えのき ひじき ゴマ油 醤油 みりん 玉葱 人参 三つ葉 わかめ 薄口醤油 かぼちゃ 木綿豆腐 味噌 ごま 黒砂糖
28	金	高菜ごはん 麩の酢豚風 味噌汁 キムチ納豆	発芽玄米 高菜 白ごま やくぜんだし 車麩 玉葱 人参 ビーマン 黒砂糖 醤油 みりん ケチャップ 黒酢 トマト缶 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 大根 小松菜 人参 キムチソース 納豆

今月の郷土料理 きりざい（新潟県）

「きりざい」は昔から魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。

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。