



食育通信

平成30年10月
たちばな幼稚園
三田 慈愛

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような気持ちのいい季節ですね。
昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気を付けていきましょう。

食欲の秋

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなど
美味しい食材がたくさん出回ります。代表的なさんまには
良質なたんぱく質や鉄分、カルシウム、その吸収を促す
ビタミンD、血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる
働きのある不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれます。
エラが鮮やかな赤い色をしていて、目に濁りがなく透き通って
いるものが新鮮です。

旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、
かぜに負けない体を作りましょう。



誕生
日会

日	曜	献立名	主な食材名
1	月	きのこごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 舞茸 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも ツナ 玉葱 人参 醤油 玉葱 人参 わかめ 麩 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
3	水	人参黒ゴマごはん 厚揚げの煮物 味噌汁 もやし納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 厚揚げ 糸蒟蒻 葱 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 人参 もやし 小松菜 納豆 醤油
4	木	高菜ごはん おでん風 ひろしまっこ汁 おかか納豆	発芽玄米 高菜漬け 白ごま やくぜんだし 大根 じゃがいも 白菜 一口がんも 白滝 焼き豆腐 醤油 みりん 玉葱 人参 油揚げ ちりめん 味噌 キャベツ 人参 鰹節 納豆 醤油
5	金	鮭ごはん マーボー豆腐 すまし汁 ゆかり納豆	発芽玄米 鮭 黒ゴマ やくぜんだし 木綿豆腐 きくらげ 玉葱 人参 葱 味噌 黒砂糖 片栗粉 玉葱 人参 もやし 青ネギ 薄口 キャベツ 人参 ゆかり 納豆 醤油
9	火	わかめごはん ひじき煮 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 わかめ 白ごま 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 ひじき しめじ ゴマ油 醤油 みりん 玉葱 人参 えのき わかめ 味噌 小松菜 高菜 人参 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。

10	水	きんぴらピーマンごはん お好み焼き風 味噌汁 スウィート納豆	発芽玄米 ピーマン ごま 醤油 みりん ゴマ油 米粉 キャベツ 人参 しらす お好みソース 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 かぼちゃ さつまいも レーズン 納豆 醤油
11	木	梅ごはん 大根とこんにゃくのおかか煮 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 かりかり梅 やくぜんだし 大根 人参 切り蒟蒻 椎茸 木綿豆腐 かつお節 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油
12	金	ゆかりごはん 角煮風 味噌汁 手づくりおはぎ	発芽玄米 ゆかり やくぜんだし 大根 人参 車麩 醤油 みりん 生姜 玉葱 人参 麩 青ネギ 味噌 白米 もち米 小豆
16	火	いりごごはん じゃがもち 春雨スープ かぼちゃの黄和え	発芽玄米 いりこ 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 小松菜 ちりめん 片栗粉 醤油 黒砂糖 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
17	水	枝豆と塩昆布のごはん 擬製豆腐 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 枝豆 塩昆布 やくぜんだし 木綿豆腐 人参 大豆 葱 干し椎茸 ツナ 醤油 黒砂糖 片栗粉 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 ひじき 人参 もやし 納豆 醤油
18	木	じゃこごはん ふるふき大根風 すまし汁 カレー納豆	発芽玄米 ちりめん 小松菜 醤油 みりん やくぜんだし 大根 人参 味噌 黒砂糖 生姜 玉葱 人参 えのき わかめ 薄口醤油 じゃがいも 人参 納豆 醤油 カレー粉
19	金	生姜と人参のごはん かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 人参 生姜 醤油 みりん やくぜんだし かぼちゃ 小豆 醤油 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 大根 人参 もやし 納豆 味噌 黒砂糖 レモン
22	月	高菜ごはん ひじきポテトサラダ 味噌汁 キャベツと塩昆布納豆	発芽玄米 高菜漬け 白ごま やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 ひじき 醤油 黒酢 玉葱 人参 もやし しめじ 味噌 キャベツ 人参 塩昆布 納豆 醤油
23	火	キムタクごはん れんこん甘辛炒め 味噌汁 かりかり豆	発芽玄米 ツナ たくあん 白菜 キムチソース やくぜんだし 蓮根 人参 大根 醤油 黒砂糖 みりん ごま 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 大豆 片栗粉 醤油 砂糖
24	水	人参としらすのごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 キムチ納豆	発芽玄米 人参 ちりめん 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 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 大根 人参 小松菜 納豆 キムチソース
25	木	さつまいもごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 おかか納豆	発芽玄米 さつまいも 塩 やくぜんだし 高野豆腐 玉葱 人参 白滝 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 キャベツ 人参 鰹節 納豆 醤油
26	金	昆布といりごごはん 厚揚げカレーあんかけ すまし汁 白和え	発芽玄米 切り昆布 いりこ 醤油 みりん やくぜんだし 厚揚げ 玉葱 人参 じゃがいも きくらげ 醤油 みりん カレー粉 玉葱 人参 えのき わかめ 薄口 木綿豆腐 人参 小松菜 切り蒟蒻 味噌 黒砂糖
29	月	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 醤油 みりん やくぜんだし 切り干し大根 小松菜 人参 蒟蒻 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 ひじき 人参 玉葱 納豆 醤油
30	火	カレーピラフ風 パンプキンサラダ コロコロスープ のりのり納豆	発芽玄米 玉葱 人参 カレー粉 やくぜんだし かぼちゃ 玉葱 醤油 ごま 玉葱 人参 じゃがいも しめじ 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 醤油 納豆
31	水	梅と切り昆布のごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 かりかり梅 昆布 やくぜんだし 鯖 塩 玉葱 人参 麩 青ネギ 味噌 さつまいも 納豆 醤油