



平成30年11月  
 たちばな幼稚園  
 三田 慈愛

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わってこれからの寒さに備えましょう。

## “ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいなのさといも

人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。

さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類の中でもっとも多く含んでいます。

特有のヌルヌルした成分は、居壁を守り、消化を助けるため、ぬめりを逃さず調理して食べましょう。

誕生日会

9	金	人参黒ゴマごはん 五目煮 すまし汁 白和え	発芽玄米 人参 黒ゴマ 醤油 みりん やくぜんだし 里芋 人参 大豆 蒟蒻 切り昆布 醤油 みりん 玉葱 人参 三つ葉 わかめ 薄口醤油 小松菜 人参 蒟蒻 木綿豆腐 味噌
13	火	ゆかりごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 ゆかり 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 麩 しめじ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
14	水	鮭ごはん おでん風  味噌汁 こまじょ納豆 果物	発芽玄米 鮭 黒ゴマ やくぜんだし 大根 人参 一口がんも 糸蒟蒻 焼き豆腐 じゃがいも 醤油 みりん 玉葱 人参 青ネギ さつまいも 味噌 小松菜 人参 ちりめん 納豆 醤油 柿
15	木	赤飯風 厚揚げカレーあんかけ 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 小豆 黒ゴマ 塩 厚揚げ 玉葱 人参 じゃがいも きくらげ 醤油 カレー粉 玉葱 わかめ 人参 青ネギ 味噌 ひじき もやし 人参 納豆 醤油
16	金	高菜ごはん 焼きししゃも 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 高菜漬け 白ごま やくぜんだし ししゃも 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油
19	月	人参としらすのごはん 麻婆大根 すまし汁 おかか納豆	発芽玄米 人参 ちりめん 醤油 みりん やくぜんだし 大根 きくらげ 人参 玉葱 葱 味噌 黒砂糖 片栗粉 玉葱 人参 えのき わかめ 薄口醤油 キャベツ 人参 鱈節 納豆 醤油
20	火	キャベツと塩昆布のごはん 麩の酢豚風 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 やくぜんだし 車麩 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ 生姜 醤油 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 ほうれん草 小松菜 人参 納豆 醤油
21	水	大豆といりこのごはん すき焼き風煮  味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 大豆 いりこ 醤油 みりん やくぜんだし 白菜 人参 牛蒡 糸蒟蒻 ツナ 車麩 白ネギ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
22	木	きくらげごはん じゃがいもの煮物 味噌汁 フライビーンズ	発芽玄米 きくらげ 葱 ごま 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 人参 ツナ 玉葱 干し椎茸 醤油 みりん 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 大豆 青のり 醤油 みりん 黒砂糖
26	月	生姜と人参ごはん ひじきときのこの味噌煮 すまし汁 じゃがピー納豆	発芽玄米 人参 生姜 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 ひじき えのき しめじ ゴマ油 味噌 玉葱 人参 三つ葉 わかめ 薄口醤油 じゃがいも ビーマン 納豆 醤油
27	火	あげごはん 擬製豆腐風 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 油揚げ 人参 醤油 みりん やくぜんだし 木綿豆腐 人参 大豆 麩 葱 椎茸 ツナ 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 小松菜 人参 高菜漬け 納豆 醤油
28	水	キムタクごはん かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 カルちゃんサラダ	発芽玄米 白菜 たくあん キムチソース やくぜんだし かぼちゃ 小豆 醤油 だし汁 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 ちりめん ひじき 小松菜 キャベツ 人参 醤油 黒砂糖 黒酢
29	木	広島菜ごはん 玉葱とがんもの煮物 味噌汁 塩昆布納豆	発芽玄米 広島菜漬け やくぜんだし 玉葱 人参 舞茸 大根 一口がんも 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 わかめ 木綿豆腐 味噌 キャベツ 人参 塩昆布 納豆
30	金	舞茸ごはん 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 スウィート納豆	発芽玄米 舞茸 醤油 みりん やくぜんだし 冬瓜 人参 大豆 醤油 玉葱 人参 青ネギ えのき 味噌 かぼちゃ さつまいも レーズン 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。

日	曜	献立名	主な材料
1	木	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 青ネギ 木綿豆腐 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油
2	金	小松菜としらすのごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 かぶ納豆	発芽玄米 小松菜 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 みりん 玉葱 人参 青ネギ もやし 味噌 かぶ かぶの葉 人参 納豆 醤油
5	月	梅ご飯 角煮風 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 かりかり梅 やくぜんだし 大根 人参 車麩 生姜 醤油 みりん 玉葱 人参 麩 えのき 味噌 さつまいも 納豆 醤油
6	火	きのこごはん 厚揚げの煮物 味噌汁 キムチ納豆	発芽玄米 舞茸 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 もやし わかめ 味噌 大根 人参 大根の葉 納豆 キムチソース 醤油
7	水	わかめごはん 切り干し大根の甘辛炒め 味噌汁 もやし納豆	発芽玄米 わかめ 白ごま 醤油 みりん やくぜんだし 切り干し大根 大根 人参 葱 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ キャベツ 味噌 もやし 人参 小松菜 納豆 醤油
8	木	いりこごはん ひじきポテトサラダ 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 いりこ 人参 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 かぼちゃ 味噌 キャベツ 人参 納豆 ゆかり 醤油