



平成30年12月
 たちばな幼稚園
 三田 慈愛

朝夕の寒さが厳しくなってきましたね。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。



旬のさわらで成長を促進



さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚で、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出世魚です。栄養の特徴は、子どもの成長を促進するビタミンB₂が豊富なこと。摂取した糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わるのを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含んでいます。

塩焼きや照り焼き、ホイル焼き、蒸し焼き、ムニエルなど、幅広い調理法で旬の味を楽しみましょう。



誕生日会

日	曜	献立名	主な材料
3	月	かつおごはん 角煮風 ココロスープ もやし納豆	発芽玄米 鯉節 醤油 みりん やくぜんだし 大根 人参 車麩 醤油 みりん 生姜 玉葱 人参 しめじ じゃがいも 薄口醤油 もやし 人参 小松菜 納豆 醤油
4	火	高菜ごはん 鱈の塩焼き 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 高菜漬 白ごま やくぜんだし 鱈 玉葱 人参 麩 わかめ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
5	水	人参といりこのごはん さつまいもの重ね煮 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 人参 いりこ 醤油 みりん やくぜんだし さつまいも りんご レーズン 醤油 玉葱 人参 青ネギ えのき 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油

6	木	わかめごはん すき焼き風煮 味噌汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 わかめ 醤油 みりん やくぜんだし 白菜 人参 玉葱 糸蒟蒻 ツナ 車麩 白ネギ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 木綿豆腐 青ネギ 味噌 小松菜 人参 ちりめん 納豆 醤油
7	金	広島菜ごはん 豆腐のあんかけ風 味噌汁 カレー納豆	発芽玄米 広島菜漬 やくぜんだし 木綿豆腐 人参 玉葱 えのき 醤油 みりん 片栗粉 玉葱 人参 わかめ 青ネギ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 カレー粉 醤油
10	月	ゆかりごはん じゃがいもの煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 ゆかり やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 ツナ 干し椎茸 醤油 みりん 玉葱 人参 えのき わかめ 味噌 さつまいも 納豆 醤油
11	火	生姜と人参のごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 人参 生姜 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 切り昆布 糸蒟蒻 厚揚げ 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 高菜漬 小松菜 人参 納豆 醤油
12	水	梅ごはん 玉葱とがんもの煮物 すまし汁 かぼちゃの黄和え りんごゼリー	発芽玄米 カリカリ梅 やくぜんだし 玉葱 人参 一口がんも 小松菜 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 わかめ えのき 薄口醤油 かぼちゃ 木綿豆腐 白ごま 味噌 黒砂糖 りんご アガー
13	木	キャベツと塩昆布のごはん 大根とこんにゃくのおかか煮 味噌汁 里芋納豆	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 やくぜんだし 大根 人参 切り蒟蒻 椎茸 木綿豆腐 鯉節 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 里芋 人参 納豆 醤油
14	金	海の宝ごはん 野菜と麩の煮物 なめこ汁 スウィート納豆	発芽玄米 ひじき わかめ ちりめん 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 青梗菜 木綿豆腐 えのき 麩 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 なめこ わかめ 味噌 さつまいも かぼちゃ レーズン 納豆
17	月	きのこごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 舞茸 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 わかめ 麩 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油
18	火	さつまいもごはん 麻婆豆腐 けんちん汁風 のりのり納豆	発芽玄米 さつまいも 黒ゴマ 醤油 みりん やくぜんだし 木綿豆腐 人参 玉葱 きくらげ 青ネギ 味噌 黒砂糖 片栗粉 大根 人参 もやし 牛蒡 葱 薄口醤油 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油
19	水	じゃこごはん パンプキンサラダ 味噌汁 フライビーンズ	発芽玄米 ちりめん 白ごま やくぜんだし 南瓜 玉葱 白ごま 醤油 玉葱 人参 えのき 青ネギ 味噌 大豆 青のり 片栗粉 醤油 砂糖

献立は食材の納品等により変更する場合がございます。予めご了承ください。

