



食育通信

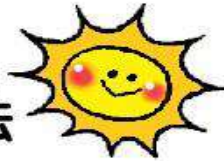
平成31年 1月
たちばな幼稚園
三田 慈愛

もうすぐで2018年も終わりに近づいてきました。2019年も健康で過ごせるように毎日の食生活を大切に充実した1年になるようにしましょう。

冬休みは各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられると思います。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくて優しい味の食事がぴったりです。たちばな幼稚園でも9日に七草ご飯が登場します。



乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生のものとは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根の場合、歯や骨を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍に増えると言われています。

切り干し大根は煮たり炒めたりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも好評です。

きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油で和えて味をつけます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。18日の献立にも幼稚園風にアレンジして出す予定です。

郷土料理

日	曜		主な食材
8	火	梅ご飯 さつまいもの甘煮 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 かりかり梅 やくぜんだし さつまいも りんご レーズン 玉葱 人参 麩 えのき 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油
9	水	七草ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 紅白なます	発芽玄米 七草 醤油 みりん やくぜんだし 高野豆腐 玉葱 人参 糸蒟蒻 醤油 みりん 玉葱 人参 わかめ 青ネギ 味噌 大根 人参 黒酢 黒砂糖
10	木	人参黒ゴマごはん 豆腐チャンプルー 春雨スープ 白菜と塩昆布納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 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 春雨 もやし 葱 薄口醤油 白菜 人参 塩昆布 納豆 醤油
11	金	高菜ごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 こまつな納豆	発芽玄米 高菜漬け 白ごま 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 小松菜 もやし 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。

新

新

新

誕生日会

15	火	キャベツと塩昆布のごはん ひじき煮 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 やくぜんだし 玉葱 人参 ひじき しめじ えのき 蒟蒻 醤油 みりん ゴマ油 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 さつまいも 納豆 醤油
16	水	キムタクごはん かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 白菜 ツナ たくあん キムチソース 薄口醤油 かぼちゃ 小豆 黒砂糖 醤油 玉葱 人参 青ネギ 木綿豆腐 味噌 キャベツ 人参 ゆかり 納豆 醤油
17	木	生姜と人参のごはん おでん風 味噌汁 もりもり納豆	発芽玄米 生姜 人参 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 大根 一口がんも 白滝 焼き豆腐 人参 醤油 みりん 玉葱 人参 麩 青ネギ 味噌 カリフラワー ブロッコリー 人参 納豆 醤油
18	金	鮭ごはん じゃがいものカレー煮 味噌汁 切り干し大根のさっぱりサラダ	発芽玄米 鮭 黒ゴマ 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 カレー粉 だし汁 玉葱 人参 青ネギ えのき 味噌 切り干し大根 胡瓜 人参 ツナ カリカリ梅 醤油 黒酢 オリーブ油
21	月	ゆかりごはん 大根とこんにゃくのおかか煮 味噌汁 キムチ納豆	発芽玄米 ゆかり やくぜんだし 大根 人参 切り蒟蒻 椎茸 木綿豆腐 鰹節 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 えのき 麩 味噌 大根 人参 小松菜 納豆 キムチソース
22	火	人参といりこのごはん 野菜と麩の煮物 すまし汁 かぼちゃの黄和え	発芽玄米 人参 いりこ 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 青梗菜 麩 しめじ えのき 糸蒟蒻 醤油 みりん 玉葱 人参 もやし 青ネギ 薄口醤油 かぼちゃ 木綿豆腐 味噌 ごま 黒砂糖
23	水	かつおごはん 二種の甘辛醤油炒め 味噌汁 のりのりピーズ	発芽玄米 鰹節 醤油 みりん やくぜんだし 切り干し大根 大根 油揚げ 人参 青ネギ 椎茸 醤油 みりん 玉葱 人参 さつまいも 青ネギ 味噌 大豆 刻みのり 醤油 黒砂糖 片栗粉
24	木	梅と切り昆布のごはん 厚揚げカレーあんかけ 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 かりかり梅 昆布 醤油 みりん やくぜんだし 厚揚げ 玉葱 人参 きくらげ じゃがいも 醤油 みりん カレー粉 玉葱 人参 麩 青ネギ 味噌 ひじき 人参 もやし 納豆 醤油
25	金	きのこごはん 焼きししゃも けの汁風 さつまいも納豆	発芽玄米 舞茸 醤油 みりん やくぜんだし ししゃも 大根 人参 油揚げ 高野豆腐 蒟蒻 牛蒡 味噌 さつまいも 納豆 醤油
28	月	れんこんごはん 角煮風 味噌汁 カルちゃんサラダ	発芽玄米 れんこん 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 もやし わかめ 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	火	カレーピラフ風 じゃがポテト なめこ汁 のりのり納豆	発芽玄米 玉葱 人参 カレー粉 やくぜんだし じゃがいも 人参 玉葱 青のり 醤油 玉葱 人参 青ネギ なめこ 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油
30	水	たくあんごはん 麩の酢豚風 味噌汁 高菜納豆 フルーツ	発芽玄米 たくあん 白ごま 醤油 みりん やくぜんだし 車麩 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ 黒酢 生姜 醤油 玉葱 人参 えのき 麩 味噌 小松菜 人参 もやし 高菜漬け 納豆 醤油 温州みかん
31	木	こぎつねごはん 麻婆豆腐 すまし汁 カレー納豆	発芽玄米 油揚げ 人参 醤油 みりん やくぜんだし 木綿豆腐 きくらげ 玉葱 人参 青ネギ 味噌 生姜 片栗粉 玉葱 人参 三つ葉 わかめ 薄口醤油 じゃがいも 人参 納豆 カレー粉

今月の郷土料理(青森県)

けの汁は、青森県の津軽地方から秋田県の範囲で作られている郷土料理です。細かく刻んだ野菜を昆布出汁で煮込んだ汁物で、名称は「粥の汁」に由来しています。他地方の七草がゆに相当する小正月の行事食としても作られているそうです。