



食育通信

平成31年2月
たちばな幼稚園
三田 慈愛

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事



よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。

ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む魚、大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。

また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。規則正しく偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

日	曜	献立名	主な材料
1	金	人参黒ゴマごはん 車麩の角煮風 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 醤油 みりん やくぜんだし 車麩 人参 大根 生姜 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 青ネギ 春菊 味噌 もやし 人参 ひじき 納豆 醤油 黒砂糖
4	月	高菜ごはん 白菜ときのこの煮物 味噌汁 こまじゃこ納豆	発芽玄米 高菜漬 白ごま やくぜんだし 白菜 人参 しめじ えのき 春雨 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 わかめ さつまいも 味噌 小松菜 人参 もやし ちりめん 納豆 醤油
5	火	江波まき風 高野豆腐の煮物 味噌汁 カリカリ豆	発芽玄米 白ごま 広島菜漬 鰹節 醤油 海苔 高野豆腐 玉葱 人参 糸蒟蒻 醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 青ネギ わかめ 味噌 大豆 ちりめん 醤油 黒砂糖 片栗粉
6	水	かつおごはん じゃがいもの煮物 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 鰹節 醤油 みりん やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 干し椎茸 ツナ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 キャベツ 人参 ゆかり 納豆 醤油
7	木	れんこんごはん 厚揚げカレーあんかけ 味噌汁 ブロッコリー納豆	発芽玄米 れんこん 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 厚揚げ じゃがいも きくらげ 醤油 みりん カレー粉 玉葱 人参 青ネギ 麩 味噌 ブロッコリー 人参 納豆 醤油

誕生日会

郷土料理

8	金	生姜と人参のごはん ふわふわ煮 味噌汁 スウィート納豆	発芽玄米 生姜 人参 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 青ネギ 白菜 味噌 さつまいも かぼちゃ レーズン 納豆 醤油
12	火	キムタクごはん ひじきポテトサラダ 味噌汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米 白菜 たくあん ツナ キムチソース やくぜんだし じゃがいも 人参 玉葱 ひじき 醤油 黒酢 玉葱 人参 青葱 わかめ 味噌 白菜 人参 ちりめん 納豆 醤油
13	水	あげ甘ごはん 麩の酢豚風 味噌汁 カリフラワー納豆 わらびもち	発芽玄米 かぼちゃ 油揚げ やくぜんだし 車麩 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ トマト缶 生姜 醤油 大根 人参 青ネギ 麩 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油 わらびもち粉 きなこ 黒砂糖
14	木	鮭ごはん おでん風 ひろしまっこ汁 ノリノリ納豆	発芽玄米 鮭 黒ゴマ 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 油揚げ ちりめん 味噌 キャベツ 人参 刻みりの 納豆 醤油
15	金	牛蒡とひじきの玄米チャーハン風 麻婆豆腐 春雨スープ さつまいも納豆	発芽玄米 牛蒡 ひじき 舞茸 ツナ にんにく 醤油 やくぜんだし 木綿豆腐 きくらげ 玉葱 人参 青ネギ 生姜 味噌 片栗粉 玉葱 人参 ニラ 春雨 薄口醤油 さつまいも 納豆 醤油
18	月	梅ごはん 切り干し大根のナポリタン 味噌汁 青梗菜納豆	発芽玄米 かりかり梅 やくぜんだし 切り干し大根 玉葱 人参 ピーマン ツナ 醤油 ケチャップ 玉葱 人参 わかめ しめじ 味噌 青梗菜 人参 もやし 納豆 醤油
19	火	いりごごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 里芋納豆	発芽玄米 人参 いりこ 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 もやし 味噌 里芋 人参 納豆 醤油
20	水	たくあんごはん さつまいものレモン煮 オニオンスープ カレー納豆	発芽玄米 たくあん 白ごま 醤油 みりん 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 薄口醤油 じゃがいも 人参 納豆 カレー粉 醤油
21	木	きのこごはん お好み焼き風 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 舞茸 人参 醤油 みりん やくぜんだし 米粉 キャベツ 人参 しらす お好みソース 玉葱 人参 木綿豆腐 青ネギ 味噌 高菜漬 小松菜 人参 もやし 納豆 醤油
22	金	広島菜ごはん 葱と切干大根の味噌チャンプルー すまし汁 フライビーンズ	発芽玄米 広島菜漬 白ごま やくぜんだし 青葱 切り干し大根 人参 木綿豆腐 ゴマ 味噌 みりん 玉葱 人参 三つ葉 キャベツ 薄口醤油 大豆 青のり 片栗粉 醤油 黒砂糖
25	月	さつまいもごはん 玉葱とがんもの煮物 味噌汁 カルちゃんサラダ	発芽玄米 さつまいも 黒ゴマ 醤油 みりん 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 麩 わかめ 味噌 ひじき ちりめん 小松菜 キャベツ 人参 醤油 黒砂糖 黒酢
26	火	菜の花ごはん 焼きししゃも なめこ汁 たくあん納豆	発芽玄米 菜の花 人参 醤油 みりん やくぜんだし ししゃも 玉葱 人参 なめこ 青ネギ 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油
27	水	ゆかりごはん すき焼き風煮 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 キャベツ ゆかり 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 玉葱 人参 もやし 青ネギ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
28	木	こぎつねごはん 大根とこんにゃくのおかか煮 コロコロスープ かぼちゃの黄和え	発芽玄米 油揚げ 人参 白ごま 醤油 みりん 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 じゃがいも 大根 薄口醤油 かぼちゃ 木綿豆腐 白ごま 味噌 黒砂糖

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。