

**たちばな幼稚園**

令和元年１１月

栄養士・栄養教諭

多賀　菜津美

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材 |
| 12 | 火 | 鮭ご飯  おでん風  味噌汁  じゃがいも納豆 | 発芽玄米　鮭　黒ゴマ　醤油　みりん　やくぜんだし  白菜　人参　がんも　糸蒟蒻　昆布　白ねぎ　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　ねぎ　味噌  じゃがいも　人参　納豆　醤油 |
| 13 | 水 | いりこごはん  切り干しの炒め煮  味噌汁  かぼちゃ納豆 | 発芽玄米　いりこ　人参　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　人参　切り干し大根　さつま揚げ　オリーブ油　醤油　黒砂糖  玉葱　人参　油揚げ　わかめ　味噌  かぼちゃ　納豆　醤油 |
| 14 | 木 | キャベツと塩昆布のごはん  ひじきの煮物  味噌汁  キムチ納豆 | 発芽玄米　キャベツ　塩昆布　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　人参　ひじき　しめじ　糸蒟蒻　ごま油　醤油　みりん  玉葱　人参　木綿豆腐　葱　味噌  大根　人参　納豆　キムチソース　みりん　醤油 |
| 15 | 金 | 赤飯風  厚揚げカレーあんかけ  味噌汁  ほうれん草納豆 | 発芽玄米　小豆　塩　黒ごま　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　黒砂糖  カレー粉　片栗粉  玉葱　人参　えのき茸　葱　味噌  ほうれん草　もやし　人参　納豆　鰹節　醤油 |
| 18 | 月 | キムタクご飯  じゃがトマト煮  味噌汁  のりのり納豆 | 発芽玄米　白菜　たくあん　ツナ　キムチソース　薄口醤油　黒砂糖  じゃがいも　玉葱　人参　トマト缶　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　小松菜　ねぎ　味噌  キャベツ　人参　のり　納豆　醤油 |
| 19 | 火 | 鮭とおかかのごはん  玉葱と大豆の煮物  味噌汁  カリフラワー納豆 | 発芽玄米　鮭　鰹節　やくぜんだし  玉葱　大豆　茎わかめ　切り昆布　干し椎茸　醤油　みりん　黒砂糖  白ごま　ごま油  玉葱　人参　もやし　ねぎ　味噌  カリフラワー　人参　納豆　醤油 |
| 20 | 水 | 人参ごはん  マーボー豆腐風  すまし汁  大根納豆 | 発芽玄米　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　味噌　黒砂糖　薄口醤油  玉葱　人参　麩　わかめ　薄口醤油  大根　人参　納豆　醤油 |
| 21 | 木 | 広島菜ごはん  玉葱と切り干しの煮物  けんちん汁  カリフラワー納豆 | 発芽玄米　広島菜漬け　やくぜんだし  玉葱　人参　青梗菜　切り干し大根　糸蒟蒻　醤油　黒砂糖　薄口醤油  大根　人参　牛蒡　ねぎ　生姜　薄口醤油　オリーブ油  カリフラワー　人参　納豆　醤油　鰹節 |
| 22 | 金 | キャベツと生姜ごはん  野菜のそぼろ煮  中華スープ  じゃが納豆 | 発芽玄米　キャベツ　　生姜　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　人参　白菜　大豆　厚揚げ　醤油　みりん　黒砂糖　片栗粉  玉葱　人参　春雨　わかめ　薄口醤油  じゃがいも　人参　納豆　醤油 |
| 25 | 月 | かぼちゃごはん  すき焼き風煮  味噌汁  えのき納豆 | 発芽玄米　かぼちゃ　白ごま　醤油　みりん　やくぜんだし  白菜　牛蒡　糸蒟蒻　焼き豆腐　麩　白ねぎ　薄口醬油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　春菊　味噌  えのき茸　玉葱　人参　納豆　醤油 |
| 26 | 火 | いりこごはん  高野豆腐の煮物  味噌汁  ブロッコリーサラダ | 発芽玄米　いりこ　人参　醤油　みりん　やくぜんだし  高野豆腐　玉葱　人参　小松菜　干し椎茸　ねぎ　薄口醤油  玉葱　人参　わかめ　エリンギ　味噌  ブロッコリー　キャベツ　ツナ　人参　醤油　黒砂糖　黒酢 |
| 27 | 水 | 梅昆布ごはん  きんぴら風  味噌汁  もやし納豆 | 発芽玄米　カリカリ梅　昆布　やくぜんだし  牛蒡　蓮根　玉葱　人参　ピーマン　蒟蒻　ごま　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　　ねぎ　味噌  もやし　人参　青梗菜　ゆかり　納豆　醤油 |
| 28 | 木 | 大根の葉ごはん  焼きししゃも  味噌汁  おかか和え | 発芽玄米　大根の葉　人参　醤油　みりん　やくぜんだし  ししゃも  玉葱　人参　しめじ　ねぎ　味噌  大根　人参　蒟蒻　醤油　ごま油　黒砂糖　鰹節 |
| 29 | 金 | わかめごはん  五目煮  味噌汁  かぶ納豆 | 発芽玄米　わかめ　人参　醤油　みりん　やくぜんだし  里芋　人参　大豆　厚揚げ　昆布　醤油　黒砂糖　みりん  玉葱　人参　春菊　味噌  かぶ　人参　納豆　しょうゆ　黒砂糖　みりん |

食　育　通　信



行事食

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、

今では一般的になりました。

昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に

赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。

今年の七五三には、そんな話をしながら、子どもといっしょに赤飯を炊いてみましょう。

給食でも

七五三献立として、15日に

赤飯風を

メニューに

入れています。

誕生会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材 |
| １ | 金 | 青菜ごはん  大豆と茎わかめの煮物  味噌汁  しろなっとう | 発芽玄米 ほうれん草　塩昆布　やくぜんだし  玉葱　大豆　茎わかめ　人参　昆布　干し椎茸　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　木綿豆腐　わかめ　味噌  しろな　人参　刻みのり　納豆　醤油 |
| ５ | 火 | 玄米チャーハン風  高野豆腐の煮物  味噌汁  もやし納豆 | 発芽玄米　牛蒡　ひじき　ツナ　にんにく　醤油　みりん　やくぜんだし  高野豆腐　玉葱　人参　醤油　黒砂糖　干し椎茸  玉葱　人参　かぼちゃ　ねぎ　味噌  もやし　人参　納豆　醤油 |
| ６ | 水 | きのこごはん  角煮風  味噌汁  白じゃこ納豆  手づくりわらびもち | 発芽玄米　人参　舞茸　昆布　醤油　みりん　やくぜんだし  人参　車麩　大根　生姜　醤油　薄口醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　ねぎ　味噌  白菜　人参　しらす　納豆　醤油  わらびもち粉　　黒砂糖　きなこ |
| ７ | 木 | 高菜ごはん  さつまいも甘煮  味噌汁  ながいも納豆 | 発芽玄米　人参　高菜漬け　やくぜんだし  さつまいも　りんご　レーズン  玉葱　人参　油揚げ　ねぎ　味噌  ながいも　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
| １１ | 月 | 人参梅ごはん  根菜のきなこ炒め  味噌汁  小松菜ともやしの納豆 | 発芽玄米　人参　カリカリ梅　醤油　みりん　やくぜんだし  蓮根　牛蒡　大根　人参　きなこ　醤油　黒砂糖　オリーブ油  玉葱　人参　なめこ　ねぎ　味噌  小松菜　もやし　人参　納豆　醤油 |

献立は食材の納品等により変更になる場合があります。予めご了承ください。

8日は遠足のため、給食はありません。

献立は食材の納品等により変更になる場合があります。予めご了承ください。

8日は遠足のため、給食はありません。