

たちばな幼稚園

令和元年10月

栄養士・栄養教諭

多賀　菜津美

食　育　通　信

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。



新

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物として

お祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンＣを多く含みます。

また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

　表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、

シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎない

ことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、

煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

誕

生

会

今月の郷土料理　いももち（北海道）

茹でたじゃがいもを片栗粉などと練り上げたもの。扁平な円形にし、タレをつけて焼いて食べる。

元々はもち米の栽培ができなかった北海道で餅の代用品として作られていたが、現在では郷土料理として定着している

郷土料理

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| ２ | 水 | 人参と昆布のごはんマーボー大根すまし汁かぼちゃ納豆 | 発芽玄米　人参　昆布　醤油　みりん　やくぜんだし大根　人参　玉葱　きくらげ　ねぎ　味噌　黒砂糖　片栗粉玉葱　人参　エリンギ　わかめ　薄口醤油　かぼちゃ　納豆　醤油 |
| ３ | 木 | 梅ひじきごはんかみかみごぼう味噌汁きゃべねぎ納豆 | 発芽玄米　カリカリ梅　ひじき　やくぜんだし牛蒡　しらす　ごま　醤油　みりん　黒砂糖　オリーブ油　片栗粉玉葱　人参　白菜　わかめ　味噌キャベツ　ねぎ　人参　納豆　レモン汁　醤油　黒砂糖 |
| ４ | 金 | キャベツとゆかりのごはんじゃがいもそぼろあん風味噌汁もやし納豆 | 発芽玄米　キャベツ　ゆかり　醤油　みりん　やくぜんだしじゃがいも　玉葱　人参　大豆　醤油　みりん　黒砂糖玉葱　人参　木綿豆腐　葱　味噌もやし　人参　　納豆　鰹節　醤油 |
| ７ | 月 | わかめごはん切り干し大根のナポリタン風味噌汁さつまいも納豆 | 発芽玄米　わかめ　醤油　みりん　やくぜんだし　切り干し大根　玉葱　人参　ピーマン　ツナ　ケチャップ　醤油　薄口醤油玉葱　人参　しめじ　ねぎ　味噌さつまいも　納豆　醤油 |
| ８ | 火 | 鰹節といりこのごはんお豆腐がんもの煮物味噌汁えのき納豆 | 発芽玄米　鰹節　いりこ　醤油　みりん　やくぜんだしじゃがいも　大根　人参　蒟蒻　お豆腐がんも　醤油　黒砂糖　玉葱　人参　油揚げ　葱　味噌えのき茸　玉葱　納豆　醤油 |
| ９ | 水 | たくあんごはんふわふわ煮味噌汁キャベツ納豆 | 発芽玄米　たくあん　ごま　やくぜんだし玉葱　小松菜　人参　麩　しめじ　醤油　黒砂糖玉葱　人参　なめこ　葱　味噌キャベツ　人参　塩昆布　納豆　醤油 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １０ | 木 | きのこごはんお好み焼き風味噌汁ゆかり納豆 | 発芽玄米　舞茸　醤油　みりん　やくぜんだしキャベツ　人参　しらす　米粉　お好みソース　片栗粉　玉葱　人参　わかめ　葱　味噌もやし　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
| １１ | 金 | 蓮根ごはんうま煮味噌汁カレー納豆 | 発芽玄米　蓮根　塩昆布　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　人参　昆布　さつまあげ　醤油　黒砂糖玉葱　人参　木綿豆腐　わかめ　味噌じゃがいも　人参　納豆　カレー粉　醤油　黒砂糖 |
| １６ | 水 | あげ甘ごはんひじきの煮物味噌汁こまつなっとう | 発芽玄米　さつまいも　かぼちゃ　エリンギ　オリーブ油　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　人参　えのき茸　しめじ　ひじき　ごま油　醤油　黒砂糖玉葱　人参　葱　味噌小松菜　もやし　人参　海苔　納豆　醤油　 |
| １７ | 木 | ツナとわかめのごはん蓮根甘辛炒め味噌汁ブロッコリー納豆 | 発芽玄米　ツナ　わかめ　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　蓮根　人参　片栗粉　薄口醤油　黒砂糖　みりん　ごま玉葱　人参　麩　葱　味噌ブロッコリー　人参　納豆　醤油　 |
| １８ | 金 | 人参梅ごはんパンプキンサラダ味噌汁白菜納豆 | 発芽玄米　人参　カリカリ梅　やくぜんだしかぼちゃ　玉葱　醤油　ごま玉葱　人参　じゃがいも　葱　味噌　白菜　人参　納豆　醤油 |
| ２１ | 月 | きんぴらピーマンごはんすき焼き風味噌汁じゃが納豆 | 発芽玄米　ピーマン　ごま　ゴマ油　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　白菜　人参　昆布　車麩　醤油　黒砂糖　玉葱　人参　葱　味噌じゃがいも　人参　納豆　醤油 |
| ２３ | 水 | 人参としらすのごはん糸蒟蒻と野菜の炒め煮すまし汁どれみそレモン納豆 | 発芽玄米　人参　しらす　醤油　みりん　やくぜんだし青梗菜　玉葱　人参　糸蒟蒻　干し椎茸　生姜　醤油玉葱　人参　エリンギ　葱　薄口醤油　大根　人参　　納豆　味噌　黒砂糖　みりん　レモン汁 |
| ２４ | 木 | わかめごはんいももち味噌汁ひじき納豆 | 発芽玄米　わかめ　醤油　みりん　やくぜんだしじゃがいも　小松菜　　片栗粉　醤油　みりん　黒砂糖玉葱　人参　葱　味噌もやし　人参　ひじき　納豆　醤油 |
| ２５ | 金 | 青菜と塩昆布のごはん切り干しのキムチ炒め味噌汁かぼちゃ納豆果物 | 発芽玄米　小松菜　塩昆布　やくぜんだし切り干し大根　玉葱　白菜　葱　人参　キムチソース　醤油　ゴマ油　黒砂糖玉葱　人参　キャベツ　わかめ　味噌かぼちゃ　納豆　醤油柿 |
| ２８ | 月 | 鮭ごはん大根と蒟蒻のおかか煮味噌汁キャベツ納豆 | 発芽玄米　鮭　塩　しょうゆ　みりん　やくぜんだし大根　人参　蒟蒻　醤油　ゴマ油　黒砂糖　鰹節玉葱　人参　もやし　葱　味噌キャベツ　人参　塩昆布　納豆　醤油　 |
| ２９ | 火 | 人参と椎茸のごはん厚揚げカレーあんかけ味噌汁白菜納豆 | 発芽玄米　人参　干し椎茸　醤油　みりん　やくぜんだし厚揚げ　玉葱　人参　ピーマン　じゃがいも　醤油　黒砂糖　カレー粉玉葱　人参　しめじ　葱　味噌白菜　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
| ３０ | 水 | さつまいもごはん赤魚の塩焼き味噌汁もやし納豆 | 発芽玄米　さつまいも　黒ゴマ　醤油　みりん　やくぜんだし赤魚玉葱　人参　油揚げ　わかめ　味噌もやし　人参　海苔　納豆　醤油 |
| ３１ | 木 | 広島菜ごはん豆腐のうま煮オニオンスープブロッコリー納豆 | 発芽玄米　広島菜漬け　ごま　醤油　みりん　やくぜんだし木綿豆腐　玉葱　人参　しめじ　水菜　醤油　みりん　黒砂糖　片栗粉玉葱　人参　きくらげ　麩　にら　薄口醤油　ブロッコリー　人参　鰹節　納豆　醤油 |

献立は食材の納品等により変更する場合があります。予めご了承ください。