

誕生会

令和元年12月

たちばな幼稚園

栄養士・栄養教諭

多賀　菜津美

食　育　通　信

朝、夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| ２ | 月 | じゃこごはん  切り干し大根の煮物  味噌汁  さつまいも納豆 | 発芽玄米　しらす　ごま　やくぜんだし  切干大根　玉葱　人参　青梗菜　干し椎茸　さつま揚げ　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　ねぎ　しめじ　味噌  さつまいも　納豆　醤油 |
| ３ | 火 | 小松菜と塩昆布のごはん  ひじきの煮物  味噌汁  白菜納豆 | 発芽玄米　小松菜　塩昆布　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　人参　ひじき　油揚げ　干し椎茸　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　キャベツ　ねぎ　味噌  白菜　人参　納豆　醤油 |
| ４ | 水 | わかめごはん  じゃがいもの煮物  味噌汁  かぶ納豆 | 発芽玄米　わかめ　人参　ごま　醤油　みりん　やくぜんだし  じゃがいも　玉葱　人参　ツナ　干し椎茸　醤油　黒砂糖　薄口醤油  玉葱　人参　大根　ねぎ　味噌  かぶ　かぶの葉　人参　納豆　醤油　みりん |
| ５ | 木 | 人参梅ごはん  鰆の塩焼き  味噌汁  カリフラワー納豆 | 発芽玄米　人参　カリカリ梅　醤油　みりん　やくぜんだし  鰆　塩　酒  玉葱　人参　もやし　ねぎ　味噌  カリフラワー　人参　納豆　醤油 |

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かぜを予防しましょう。

　はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の１つです。約95％も水分を含み、低カロリーでビタミンＣも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。

煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をも消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

新

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ６ | 金 | さつまいもごはん  すき焼き風煮  味噌汁  コリコリ納豆 | 発芽玄米　さつまいも　黒ゴマ　醤油　みりん　やくぜんだし  白菜　玉葱　麩　糸蒟蒻　白ねぎ　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　牛蒡　ねぎ　味噌  小松菜　人参　昆布　たくあん　納豆　醤油 |
| ９ | 月 | 鮭きのこごはん  野菜のそぼろ煮  味噌汁  塩昆布納豆  フルーツポンチ | 発芽玄米　鮭　しめじ　ねぎ　醤油　みりん　やくぜんだし  かぶ　小松菜　人参　大豆　醤油　黒砂糖　薄口醤油  玉葱　人参　もやし　わかめ　味噌  白菜　人参　塩昆布　納豆　醤油  バナナ　フルーツカクテル缶（黄桃・洋梨・パイン・ぶどう・チェリー） |
| １０ | 火 | 人参梅ごはん  麩の酢豚風  味噌汁  じゃが納豆 | 発芽玄米　人参　カリカリ梅　醤油　みりん　やくぜんだし  車麩　玉葱　人参　ピーマン　生姜　黒酢　ケチャップ　黒砂糖  トマト缶  玉葱　青梗菜　ねぎ　味噌  じゃがいも　人参　白ごま　納豆　醤油 |
| １１ | 水 | たくあんごはん  マーボー大根  すまし汁  ほうれん草納豆 | 発芽玄米　たくあん　やくぜんだし  大根　玉葱　人参　大豆　水煮たけのこ　にら　干し椎茸　生姜  味噌  玉葱　人参　えのき茸　ねぎ　薄口醤油  ほうれんそう　もやし　人参　納豆　醤油　手づくりねりごま |
| １２ | 木 | 大豆といりこのごはん  白菜とがんもの煮物  味噌汁  おかかあえ | 発芽玄米　大豆　いりこ　昆布　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　人参　白菜　がんもどき　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　ねぎ　味噌  小松菜　かぶ　人参　蒟蒻　醤油　みりん　鰹節　レモン汁 |
| １３ | 金 | 五目ごはん  みぞれ鍋風  味噌汁  カリフラワー甘酢あえ | 発芽玄米　干し椎茸　牛蒡　ひじき　人参　蒟蒻　醤油　みりん  やくぜんだし  白菜　人参　大根　白ねぎ　生姜　油揚げ　薄口醤油　レモン汁  玉葱　キャベツ　もやし　ねぎ　味噌  カリフラワー　大根葉　カレー粉　黒酢　醤油　みりん |
| １６ | 月 | 青菜ごはん  高野豆腐の煮物  味噌汁  じゃが納豆 | 発芽玄米　小松菜　しらす　醤油　みりん　やくぜんだし  高野豆腐　玉葱　人参　干し椎茸　醤油　黒砂糖　みりん  玉葱　人参　なめこ　ねぎ　味噌  じゃがいも　人参　納豆　醤油 |
| １７ | 火 | 海の宝ごはん  かぶと玉葱の煮びたし  味噌汁  さつまいも納豆 | 発芽玄米　ひじき　わかめ　しらす　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　かぶ　人参　油揚げ　薄口醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　ねぎ　味噌  さつまいも　納豆　醤油 |
| 1８ | 水 | きくらげごはん  黒酢きんぴら  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　きくらげ　ねぎ　ごま　醤油　みりん　やくぜんだし  大根　牛蒡　人参　蓮根　糸蒟蒻　醤油　黒酢　黒砂糖  玉葱　人参　えのき茸　わかめ　味噌  キャベツ　人参　納豆　醤油 |
| １９  クリスマスメニュー | 木 | ケチャップライス風  パンプキンサラダ  玉葱とかぶのスープ  フライビーンズ | 発芽玄米　玉葱　人参　ツナ　ケチャップ　醤油　みりん  やくぜんだし  かぼちゃ　玉葱　白ごま　醤油  玉葱　人参　かぶ　ねぎ　薄口醤油  大豆　刻みのり　片栗粉　醤油　黒砂糖　オリーブ油 |

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

随時、手作り納豆を使用しています。

誕生会には、フルーツポンチが登場します。

お楽しみに。