



食育通信

令和元年5月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 多賀 菜津美



5月のこんだて

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。
 こどもたちの給食への反応はどうでしょう。

園では、「一物全体食」を念頭に、丸ごと食べる工夫をしています。野菜の皮、魚の内臓には中身にも劣らない栄養分が多く含まれています。“出汁”に用いるいりこは、煮物の具材にしたり、昆布は出汁を取った後、刻んで具として用います。

また、今月はこどもの日の行事食として、手作りかしわもちをいただきます。おうちでも話題にさせていただき、子どもたちの成長を共に祝いましょう。

かみなりじる【雷汁】 水気を切った豆腐をくずしながらごま油で炒め、だし汁にねぎを加えてみそやしょうゆで調味した汁物です。
 大根やにんじんなどの野菜、きのこ、こんにやく、油揚げなどを入れた具だくさんのものもあります。 熱した油で豆腐を炒めるとき、バリバリと雷のよう大きな音がすることからこのような名がついたといわれています

新メニュー22日に登場します。

行事食

		献立名	主な食材名
7	火	人参ごはん 昆布と玉葱の煮物 味噌汁 ながいも納豆	発芽玄米 人参 玉葱 人参 ごぼう 昆布 オリーブオイル だし汁 醤油 黒砂糖 玉葱 えのき茸 わかめ ねぎ 味噌 ながいも 梅 納豆 醤油 みりん
8	水	ちらし寿司風 きんぴら風 味噌汁 手づくりかしわもち	発芽玄米 黒酢 人参 胡瓜 桜でんぶ きざみ海苔 ごぼう 蓮根 人参 蒟蒻 ピーマン ごま 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 春キャベツ 味噌 上新粉 熱湯 あんこ
9	木	人参しらすごはん 野菜と麩の煮物 味噌汁 なめこ納豆	発芽玄米 人参 しらす 玉葱 人参 青梗菜 麩 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 薄口 玉葱 人参 もやし ねぎ 味噌 玉葱 なめこ ねぎ 納豆 醤油
10	金	高菜ごはん じゃがいもとツナの煮物 味噌汁 豆苗納豆	発芽玄米 高菜 胡麻 じゃがいも 玉葱 人参 ツナ 醤油 玉葱 人参 もやし 木綿豆腐 味噌 豆苗 キャベツ 人参 納豆 醤油
13	月	小松菜ごはん マーボー大根 すまし汁 しろなっとう	発芽玄米 小松菜 人参 昆布 みりん 薄口醤油 大根 きくらげ 人参 玉葱 葱 味噌 黒砂糖 片栗粉 水 玉葱 人参 エリンギ わかめ 薄口醤油 しろな 人参 青梗菜 納豆 醤油
14	火	くきわかめごはん ふわふわ煮 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 茎わかめ 人参 ごま 醤油 みりん 玉葱 人参 じゃがいも 葱 干し椎茸 大豆 木綿豆腐 麩 醤油 みりん 玉葱 人参 アスパラガス 油揚げ 味噌 キャベツ 人参 削り節 納豆 醤油

誕生会

16	木	鮭ごはん すきやき風煮 味噌汁 ひろしまレモン納豆	発芽玄米 鮭フレーク 黒胡麻 白菜 人参 牛蒡 焼き豆腐 糸こんにやく 麩 ねぎ 醤油 玉葱 人参 さつまいも しめじ 味噌 ほうれんそう しらす ごま油 レモン汁 ごま 納豆
17	金	わかめごはん 奈良あえ風 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 わかめ 大根 人参 ごぼう 油揚げ こんにやく 干し椎茸 黒酢 玉葱 人参 青梗菜 ねぎ 味噌 キャベツ 人参 刻みのり 納豆 醤油
20	月	ツナごはん 車麩の煮物 味噌汁 わけぎレモン納豆	発芽玄米 ツナ 人参 車麩 玉葱 にんじん いら 新玉葱 小松菜 しめじ 味噌 わけぎ 玉葱 人参 納豆 レモン 醤油 黒砂糖
21	火	梅わかめごはん 切り干し大根の煮物 味噌汁 みずなっとう	発芽玄米 カリカリ梅 わかめ 切り干し大根 人参 玉葱 絹さやえんどう 干し椎茸 玉葱 もやし キャベツ えのき茸 ねぎ 味噌 水菜 きゅうり とうもろこし 納豆 醤油
22	水	じゃごごはん 五目煮 かみなり汁 ねばねば納豆	発芽玄米 しらす 胡麻 じゃがいも いんげん 人参 昆布 大豆 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 蒟蒻 南瓜 葱 木綿豆腐 胡麻油 醤油 長いも オクラ なめこ 納豆 鰹節 醤油
23	木	人参梅ごはん 切干大根のナポリタン風 味噌汁 カリフラワー納豆	発芽玄米 人参 カリカリ梅 切干大根 玉葱 人参 ピーマン ツナ トマトケチャップ 醤油 玉葱 人参 なめこ 新ごぼう ねぎ 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油
24	金	ひじきご飯 ポテトフレンチサラダ 味噌汁 オクラ納豆	発芽玄米 ひじき 人参 油揚げ 醤油 みりん やくぜんだし キャベツ 人参 じゃがいも オリーブ油 黒酢 黒砂糖 塩 薄口醤油 玉葱 人参 なめこ 牛蒡 葱 味噌 オクラ トマト 納豆 醤油
28	火	キャベツと塩昆布のごはん 切干甘辛炒め すまし汁 白和え	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 切干大根 大根 ツナ 人参 ねぎ オリーブオイル みりん 黒砂糖 削り節 刻み海苔 黒酢 玉葱 人参 えのき茸 葱 薄口醤油 小松菜 人参 蒟蒻 木綿豆腐 出し汁 黒砂糖 味噌
29	水	高菜ごはん ひじきの煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 高菜 ごま 玉葱 人参 えんどう ひじき こんにやく 干し椎茸 しょうゆ 玉葱 人参 青梗菜 もやし ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 しょうゆ
30	木	赤飯 厚揚げカレーあんかけ風 オニオンスープ ひじき納豆	発芽玄米 小豆 黒ゴマ 塩 玉葱 人参 ピーマン じゃがいも 厚揚げ カレー粉 薄口しょうゆ 玉葱 人参 きくらげ いら 麩 太もやし 人参 ひじき 納豆 醤油
31	金	きのこごはん 鱈の味噌焼き すまし汁 梅納豆	発芽玄米 しめじ 干し椎茸 やくぜんだし さわら 味噌 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 舞茸 わかめ 薄口醤油 きゅうり 人参 カリカリ梅 茎わかめ 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あります。予めご了承ください。

なお、15日は半日保育、27日は振替休日のため、給食はありません。