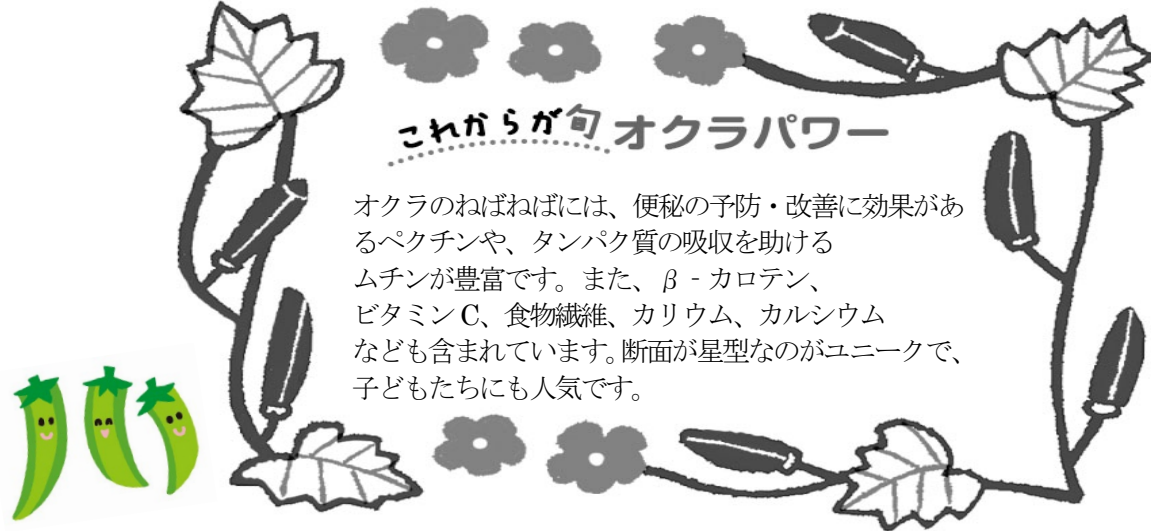




食育通信

令和元年6月
たちばな幼稚園
栄養士・栄養教諭
多賀 菜津美

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



これらが旬 オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、タンパク質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星型なのがユニークで、子どもたちにも人気です。

誕生会

日	曜	献立名	主な食材
3	月	青じそごはん 麩の香豚家風 味噌汁 さつまいも納豆 果物	発芽玄米 青じそ 人参 ゴマ油 醤油 みりん レモン汁 車麩 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 生姜 ケチャップ 醤油 みりん 黒酢 玉葱 人参 小松菜 ねぎ 味噌 さつまいも 白ごま 納豆 醤油 メロン
4	火	ゆかりごはん きゅうりといりこのカレー炒め味噌汁 ごま酢あえ	発芽玄米 キャベツ ゆかり きゅうり 大根 いりこ 生姜 オリーブ油 カレー粉 醤油 玉葱 人参 しめじ ねぎ 味噌 青梗菜 人参 もやし ごま 醤油 黒酢 黒砂糖
5	水	わかめと人参のごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 わかめ 人参 やくぜんだし 高野豆腐 玉葱 人参 小松菜 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 厚揚げ ねぎ かぼちゃ 納豆 醤油
6	木	梅ひじきごはん かみかみごぼう 味噌汁 キャベねぎ納豆	発芽玄米 梅 ひじき ごぼう しらす ごま 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 白菜 もやし 味噌 キャベツ 人参 ねぎ 納豆 レモン汁 醤油 黒砂糖
7	金	塩昆布と小松菜のごはん 切り昆布の煮物 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 小松菜 塩昆布 玉葱 青梗菜 昆布 にんじんさつまちゃん 醤油 黒砂糖 玉葱 人参 エリンギ ねぎ 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
10	月	舞茸ごはん 五目煮 味噌汁 大根納豆	発芽玄米 舞茸 人参 やくぜんだし しょうゆ みりん 大豆 蒟蒻 じゃがいも いんげん 人参 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 えのき茸 葱 味噌 大根 人参 納豆 醤油 黒砂糖
11	火	高菜と人参のごはん ゴーヤーチャンプルー風 味噌汁 トマト納豆	発芽玄米 高菜漬け 人参 やくぜんだし ゴーヤー キャベツ 人参 木綿豆腐 きくらげ 鰹節 醤油 ごま油 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 トマト キャベツ きゅうり 青じそ 納豆 醤油

郷土食：沖縄県

新

12	水	ツナごはん ひじきの煮物 味噌汁 オクラ納豆	発芽玄米 ツナ 人参 醤油 みりん 玉葱 人参 ひじき いんげん 厚揚げ 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 しめじ 葱 味噌 オクラ 青梗菜 とうもろこし 納豆 醤油
13	木	蒟蒻ごはん 大豆と昆布の煮物 すまし汁 どれみそレモン納豆	発芽玄米 蒟蒻 油揚げ やくぜんだし 醤油 みりん 玉葱 人参 大豆 昆布 干し椎茸 醤油 みりん 白ごま ゴマ油 玉葱 えのき茸 人参 葱 薄口醤油 キャベツ 人参 もやし 納豆 味噌 黒砂糖 みりん レモン汁
14	金	みょうがご飯 擬製豆腐風 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 みょうが やくぜんだし 醤油 みりん 木綿豆腐 大豆 人参 ツナ 干し椎茸 黒砂糖 醤油 片栗粉 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
17	月	じゃこごはん なすの味噌煮 すまし汁 梅納豆	発芽玄米 しらす 白ごま やくぜんだし 茄子 玉葱 人参 ピーマン 味噌 玉葱 人参 麩 葱 薄口醤油 長芋 人参 昆布 梅 納豆 醤油
18	火	キムタクごはん はりはり漬け 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 白菜 たくあん ツナ キムチソース 薄口醤油 切り干し大根 人参 昆布 小松菜 白ごま 醤油 黒砂糖 黒酢 玉葱 人参 しめじ 葱 味噌 さつまいも 納豆 醤油
19	水	いりこのごはん 炒り豆腐 味噌汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米 いりこ オリーブ油 やくぜんだし 玉葱 人参 グリンピース 絹とうふ 麩 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 キャベツ もやし わかめ 味噌 白菜 人参 しらす 納豆 醤油
20	木	生姜と人参のごはん 厚揚げのカレーあんかけ 味噌汁 オクトマ納豆	発芽玄米 生姜 にんじん やくぜんだし 醤油 みりん 厚揚げ 玉葱 人参 じゃがいも きくらげ カレー粉 玉葱 人参 ごぼう 味噌 オクラ トマト 小松菜 納豆 醤油
21	金	広島菜のごはん 焼きししゃも 味噌汁 じゃがびー納豆	発芽玄米 広島菜漬け 白ごま やくぜんだし ししゃも 玉葱 人参 大根 葱 味噌 じゃがいも ピーマン 納豆 醤油
24	月	とうもろこしごはん さつまいも甘煮 味噌汁 ゆかり納豆	発芽玄米 とうもろこし やくぜんだし 醤油 みりん さつまいも りんご レーズン 玉葱 人参 エリンギ わかめ 味噌 もやし 人参 きゅうり ゆかり 納豆 醤油
25	火	枝豆ごはん マーボー豆腐風 すまし汁 大根納豆	発芽玄米 枝豆 塩昆布 やくぜんだし 木綿豆腐 玉葱 人参 葱 きくらげ 味噌 醤油 生姜 玉葱 人参 葱 わかめ 薄口醤油 大根 人参 納豆 醤油 刻みのり
26	水	人参黒ごまごはん じゃがポテト 味噌汁 なめこ納豆	発芽玄米 人参 黒ごま やくぜんだし 醤油 みりん じゃがいも ひじき 玉葱 人参 醤油 黒酢 玉葱 人参 もやし わかめ 味噌 なめこ 小松菜 葱 納豆 醤油
27	木	赤じゃこごはん 角煮風 味噌汁 おかつ納豆	発芽玄米 パプリカ(赤) しらす 醤油 みりん 大根 人参 生姜 車麩 薄口醤油 黒砂糖 みりん 玉葱 人参 白菜 葱 味噌 キャベツ 人参 納豆 鰹節 醤油
28	金	鮭ごはん トマトおふじゃが 味噌汁 高菜納豆	発芽玄米 鮭 黒ごま やくぜんだし じゃがいも 玉葱 トマト 麩 醤油 みりん 黒砂糖 ケチャップ 玉葱 人参 木綿豆腐 葱 味噌 小松菜 高菜 わかめ 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。