



食育通信

令和元年7月
たちばな幼稚園
栄養士・栄養教諭
多賀 菜津美

ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



日	曜	献立名	主な材料
1	月	カレーピラフ風 高野豆腐の煮物 味噌汁 たくあん納豆	発芽玄米 玉葱 人参 やくぜんだし カレー粉 オリーブ油 高野豆腐 玉葱 人参 糸蒟蒻 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 葱 味噌 キャベツ 人参 たくあん 納豆 醤油
2	火	かつおごはん 甘辛きんぴら風 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 鯉節 やくぜんだし 蓮根 エリンギ 茎わかめ 人参 生姜 醤油 黒砂糖 みりん 白ごま ごま油 玉葱 人参 もやし 葱 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
3	水	人参梅ごはん ふろふき大根風 すまし汁 カリカリ豆	発芽玄米 人参 カリカリ梅 やくぜんだし 大根 人参 生姜 味噌 黒砂糖 だし汁 玉葱 人参 葱 麩 薄口醤油 大豆 しらす 醤油 黒砂糖 オリーブオイル 片栗粉
5	金	ツナわかめごはん 厚揚げの煮物 星の子スープ 七夕サラダ	発芽玄米 ツナ わかめ 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 白ねぎ 厚揚げ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 えのき茸 オクラ ねぎ 薄口醤油 ビーフン レタス トマト きゅうり 薄口醤油 黒砂糖 みりん 黒酢

行事食

郷土食

誕生会

新

新

8	月	人参と黒ゴマのごはん ひじきの煮物 味噌汁 さつまいも納豆	発芽玄米 人参 黒ゴマ 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 しめじ ひじき 白滝 ゴマ油 醤油 みりん 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 醤油
9	火	高菜ごはん 煮ごめ 味噌汁 ごまじゃこ納豆	発芽玄米 高菜漬け やくぜんだし 蓮根 里芋 人参 小豆 蒟蒻 厚揚げ 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 茗荷 わかめ 味噌 キャベツ 人参 きゅうり しらす ごま 納豆 醤油
10	水	いりこ人参のごはん マーボー豆腐風 すまし汁 こまつ納豆 果物	発芽玄米 人参 いりこ 醤油 みりん やくぜんだし 玉葱 人参 なら 生姜 にんにく 干し椎茸 木綿豆腐 味噌 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 ねぎ 麩 薄口醤油 小松菜 人参 わかめ 納豆 醤油 すいか
11	木	きのごはん 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 玉葱 人参 葱 わかめ 味噌 もやし 人参 きゅうり ゆかり 納豆 醤油
12	金	カレーライス	
13	土	梅ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 カリカリ梅 やくぜんだし 鯖 玉葱 人参 麩 わかめ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油
15	月	キャベツと塩昆布のごはん かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 高野豆腐のごま酢あえ	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 やくぜんだし かぼちゃ 小豆 醤油 玉葱 人参 もやし ねぎ 味噌 高野豆腐 きゅうり 大根 人参 ごま 黒砂糖 薄口醤油 黒酢
16	火	鮭ごはん 豆腐チャンプルー すまし汁 もやしとトマトの納豆	発芽玄米 鮭 黒ゴマ やくぜんだし 木綿豆腐 小松菜 玉葱 人参 ツナ 味噌 みりん 玉葱 人参 しめじ ねぎ 薄口醤油 もやし トマト わかめ 納豆 醤油
17	水	鯉節といりこのごはん じゃがいもそぼろあんかけ風 味噌汁 のりのり納豆	発芽玄米 いりこ 人参 鯉節 ごま 醤油 みりん 玉葱 人参 じゃがいも グリンピース 大豆 厚揚げ 醤油 みりん 黒砂糖 片栗粉 玉葱 人参 舞茸 ねぎ 味噌 青梗菜 人参 きざみのり 納豆 醤油
18	木	とうもろこしごはん 和風ポトフ風 すまし汁 パプリカ納豆	発芽玄米 とうもろこし 醤油 みりん やくぜんだし 大根 玉葱 人参 キャベツ みそ 豆乳 薄口醤油 玉葱 人参 蒟蒻 ねぎ 薄口醤油 キャベツ パプリカ赤・黄 納豆 醤油
19	金	ゆかりごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 もやしの和え物	発芽玄米 ゆかり やくぜんだし 鯖 玉葱 人参 えのき茸 味噌 もやし 人参 小松菜 レモン汁 醤油

献立は食材の納品により、変更になる場合があります。

予めご了承ください。

12.13日は年長さんのお泊り保育です。

※煮ごめとは、小豆の入った野菜の醤油、またはみそ仕立ての煮物で、広島県で食べられる郷土料理。ビタミンとミネラルがバランスよく取れ、体の生理機能が整えられる煮物です。