令和２年

たちばな幼稚園

栄養士・栄養教諭

多賀　菜津美

　　　　　食　育　通　信



誕生会

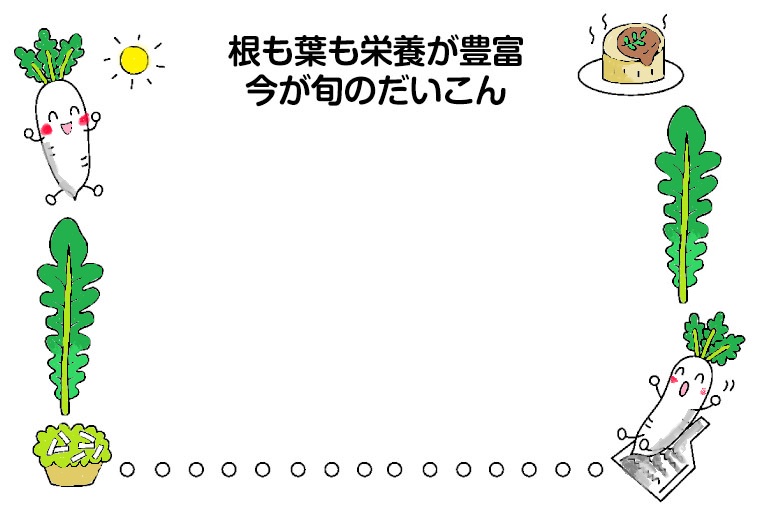
新

暦の上では立春を迎えますが、1年で1番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず

元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日  行事食 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| ４ | 火 | 江波まき  はくさいときのこの煮物  味噌汁  カリカリ豆 | 発芽玄米　広島菜漬　鰹節　醤油　白ごま　海苔　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　白菜　えのき茸　しめじ　白菜　糸こんにゃく　醤油　黒砂糖　みりん  玉葱　人参　小松菜　わかめ　味噌  しらす　大豆　醤油　みりん　黒砂糖　オリーブオイル　片栗粉 |
| ５ | 水 | ゆかりごはん  のっぺ  味噌汁  ひじき納豆 | 発芽玄米　ゆかり　キャベツ  里芋　大根　人参　牛蒡　厚揚げ　干し椎茸　こんにゃく　醤油　黒砂糖　みりん  玉葱　人参　もやし　ねぎ　味噌  ひじき　蓮根　人参　納豆　醤油　黒砂糖 |
| ６ | 木 | きのこごはん  厚揚げカレーあんかけ  すまし汁  小松菜納豆 | 発芽玄米　舞茸　人参　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　じゃがいも　人参　厚揚げ　きくらげ　醤油　みりん　黒砂糖　カレー粉  片栗粉  玉葱　人参　麩　ねぎ　薄口醤油  小松菜　人参　たくあん　納豆　醤油 |
| ７ | 金 | 鮭ごはん  大豆と昆布の煮物  味噌汁  白菜納豆 | 発芽玄米　鮭　黒ごま　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　大豆　茎わかめ　干し椎茸　醤油　みりん　黒砂糖　ごま油　白ごま  玉葱　人参　かぼちゃ　もやし　葱　味噌  白菜　人参　納豆　醤油 |
| １０ | 月 | いりこごはん  和風チリコンカン  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　いりこ　人参　醤油　みりん　やくぜんだし　オリーブ油  大豆　トマト缶　玉葱　大葉　人参　トマトケチャップ　薄口醤油　黒砂糖  みりん　オリーブ油  玉葱　人参　もやし　葱　味噌  キャベツ　人参　もやし　葱　味噌 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １２ | 水 | 梅人参ごはん  高野豆腐の煮物  味噌汁  ブロッコリー納豆  果物 | | 発芽玄米　人参　カリカリ梅　やくぜんだし  玉葱　人参　高野豆腐　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　白菜　わかめ　味噌  ブロッコリー　人参　納豆　醤油　黒酢  いちご |
| １３ | 木 | こぎつねごはん  すき焼き風煮  味噌汁  花っこりー納豆 | | 発芽玄米　人参　油揚げ　ねぎ　醤油　みりん　やくぜんだし  白菜　人参　牛蒡　糸蒟蒻　ツナ　車麩　白ねぎ　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　もやし　春菊　味噌  はなっこりー　人参　納豆　醤油　黒砂糖 |
| １４ | 金 | | 人参ごはん  あじのごま焼き  味噌汁  小松菜のきなこ和え | 発芽玄米　人参　昆布　醤油　みりん　やくぜんだし  あじ　白ごま　醤油　黒砂糖　みりん　生姜  玉葱　人参　大根　わかめ　味噌  小松菜　もやし　人参　きなこ　刻み海苔　醤油 |
| 17 | 月 | | 高菜ごはん  五目煮  味噌汁  ほうれんそう納豆 | 発芽玄米　高菜漬け　人参　醤油　みりん　やくぜんだし  蓮根　牛蒡　人参　昆布　大豆　薄口醤油　濃口醤油　黒砂糖  玉葱　人参　もやし　葱　味噌  ほうれん草　大根　人参　納豆　醤油 |
| 18 | 火 | | 菜の花ごはん  切干大根の炒め煮  すまし汁  カリフラワー納豆 | 発芽玄米　菜の花　しらす　醤油　みりん　やくぜんだし  玉葱　人参　さつま揚げ　切干大根　ねぎ　オリーブ油　醤油　黒砂糖  玉葱　人参　みつば　薄口醤油  カリフラワー　人参　納豆　醤油 |
| 19 | 水 | | 人参と鰹節のごはん  じゃがいもトマト煮  味噌汁  青梗菜納豆 | 発芽玄米　人参　鰹節　ごま　醤油　みりん  玉葱　人参　じゃがいも　トマト缶　醤油　みりん　黒砂糖　薄口醤油  玉葱　人参　麩　白ねぎ　味噌  青梗菜　もやし　人参　納豆　醤油 |
| 20 | 木 | | 大根の葉ごはん  ふろふき大根風  すまし汁  かぼちゃ納豆 | 発芽玄米　大根の葉　人参　ごま油　白ごま　醤油　みりん　やくぜんだし  大根　人参　味噌　黒砂糖　生姜　片栗粉  玉葱　人参　わかめ　ねぎ　高野豆腐　薄口醤油  かぼちゃ　納豆　醤油 |
| 21 | 金 | | 人参梅ごはん  角煮風  味噌汁  のりのり納豆 | 発芽玄米　梅　人参  玉葱　人参　小松菜　車麩　薄口醤油　黒砂糖  玉葱　人参　もやし　ねぎ　味噌  キャベツ　人参　海苔　納豆　醤油 |
| 25 | 火 | | 舞茸ごはん  切干大根のナポリタン風  味噌汁  ブロッコリー納豆 | 発芽玄米　舞茸　人参　昆布　醤油　みりん　やくぜんだし  切干大根　玉葱　人参　ピーマン　ツナ　トマトケチャップ　醤油　ごま  玉葱　人参　春菊　味噌  ブロッコリー　人参　納豆　醤油 |
| 26 | 水 | | わかめごはん  お好み焼き風  味噌汁  水菜納豆 | 発芽玄米　わかめ　白ごま　醤油　みりん　やくぜんだし  米粉　キャベツ　玉葱　しらす　お好みソース　豆乳　オリーブ油　塩  玉葱　人参　えのき茸　ねぎ　味噌  水菜　もやし　人参　納豆　醤油 |
| 27 | 木 | | 人参塩昆布ごはん  炒り卯の花  味噌汁  小松菜納豆 | 発芽玄米　人参　塩昆布　醤油　みりん　やくぜんだし  おから　人参　蓮根　干し椎茸　ねぎ　蒟蒻　厚揚げ　薄口醤油  黒砂糖　みりん  玉葱　人参　大根　わかめ　味噌  小松菜　もやし　人参　しらす　納豆　醤油 |
| 28 | 金 | | ひじきごはん  ｶﾚｰムニエル風  すまし汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　ひじき　人参　醤油　みりん　やくぜんだし  鰆　醤油　酒　カレー粉　片栗粉　オリーブ油  玉葱　人参　ねぎ　薄口醤油  キャベツ　人参　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。

新

数多くの種類がある大根の中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。

1年中出回っていますが、この時期のものは特に甘みが強く、おいしく食べられます。給食でもよく洗い、皮ごと使っています。すりおろす場合は食べる直前に行うとビタミンCの損失を防げます。大根の根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。