|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １１ | 水 | ひじきと梅ごはん切干大根の炒め煮味噌汁長芋納豆 | 発芽玄米　ひじき　梅　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　人参　切干大根　さつま揚げ　醤油　黒砂糖　オリーブオイル　玉葱　人参　なめこ　ねぎ　味噌長芋　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
| １２ | 木 | きのこごはん車麩のトマト煮味噌汁白じゃこ納豆手づくりわらび餅 | 発芽玄米　人参　しめじ　昆布　醤油　みりん　やくぜんだしじゃがいも　玉葱　人参　車麩　トマト缶　醤油　みりん　黒砂糖玉葱　人参　ねぎ　もやし　味噌白菜　人参　しらす　納豆　醤油わらび餅粉　黒砂糖　きなこ |
| １３ | 金 | 赤飯風みぞれ鍋風味噌汁かぼちゃ納豆 | 発芽玄米　小豆　黒ごま　やくぜんだしがんも　玉葱　人参　大根　牛蒡　糸蒟蒻　醤油　みりん　黒砂糖玉葱　人参　えのき茸　ねぎ　味噌かぼちゃ　納豆　醤油 |
| １６ | 月 | 梅ごはん厚揚げカレーあんかけ風味噌汁ほうれん草納豆 | 発芽玄米　梅　人参　醤油　みりん　やくぜんだし厚揚げ　玉葱　人参　じゃがいも　醤油　みりん　黒砂糖　カレー粉玉葱　人参　しめじ　ねぎ　味噌ほうれん草　もやし　人参　鰹節　納豆　醤油 |
| １７ | 火 | キャベツごはんひじきの煮物味噌汁キムチ納豆 | 発芽玄米　キャベツ　塩昆布　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　人参　ひじき　糸蒟蒻　ごま油　醤油　みりん　玉葱　人参　木綿豆腐　ねぎ　味噌大根　人参　キムチソース　納豆　醤油　みりん |
| １８ | 水 | 青梗菜と椎茸のごはんさつまいも甘煮味噌汁ブロッコリーサラダ | 発芽玄米　青梗菜　干し椎茸　醤油　みりん　やくぜんだしさつまいも　りんご　レーズン　塩玉葱　人参　エリンギ　ねぎ　味噌ブロッコリー　キャベツ　ツナ　人参　醤油　黒砂糖　黒酢 |
| １９ | 木 | いりこごはん五目煮広島っこ汁小松菜ともやしの納豆 | 発芽玄米　いりこ　人参　醤油　みりん　やくぜんだし里芋　人参　大豆　厚揚げ　昆布　醤油　みりん　黒砂糖玉葱　人参　春菊　ねぎ　　しらす　味噌　オリーブオイル小松菜　もやし　人参　納豆　醤油 |
| ２０ | 金 | わかめごはんホキのゆかり揚げ風じゃがいも納豆味噌汁 | 発芽玄米　わかめ　人参　醤油　みりん　やくぜんだしホキ　塩　米粉　ゆかり　オリーブオイルじゃがいも　人参　納豆　醤油　玉葱　人参　　ねぎ　えのき茸　味噌 |
| ２４ | 火 | 鮭とかつおごはん麻婆豆腐風すまし汁白菜納豆 | 発芽玄米　鮭　鰹節　やくぜんだし木綿豆腐　人参　玉葱　ねぎ　味噌　黒砂糖　薄口醤油玉葱　人参　麩　葱　薄口醤油白菜　人参　納豆　醤油 |
| ２５ | 水 | 広島菜ごはんパンプキンサラダ味噌汁フライビーンズ風 | 発芽玄米　広島菜づけ　鰹節　やくぜんだしかぼちゃ　玉葱　しろごま　醤油玉葱　人参　えのき茸　ねぎ　味噌大豆　海苔　片栗粉　醤油　黒砂糖 |
| ２６ | 木 | じゃこごはんさつま汁風すまし汁もりもり納豆 | 発芽玄米　しらす　白ごま　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　人参　さつまいも　ねぎ　蒟蒻　干し椎茸　油揚げ　白みそ　赤みそ　オリーブオイル玉葱　人参　麩　わかめ　薄口醤油　ブロッコリー　カリフラワー　納豆　醤油 |
| ２７ | 金 | 人参黒ごまごはん赤魚の塩麹やき味噌汁ゆかり納豆 | 発芽玄米　人参　黒ごま　醤油　みりん　やくぜんだし赤魚　塩麹　玉葱　人参　ねぎ　　木綿豆腐　味噌キャベツ　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
| ３０ | 月 | キムタクごはん糸蒟蒻と野菜の煮物味噌汁里芋納豆 | 発芽玄米　白菜　ツナ　たくあん　キムチソース　薄口醤油玉葱　人参　青梗菜　麩　しめじ　えのき茸　糸蒟蒻　醤油　みりん玉葱　人参　もやし　ねぎ　味噌里芋　人参　玉葱　納豆　醤油 |



誕生会

令和2年11月

たちばな幼稚園

栄養士・栄養教諭

多賀　菜津美

食　育　通　信

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には

行事食

体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材 |
| ２ | 月 | 青菜ごはんパンプキンサラダ味噌汁大根なっとう  | 発芽玄米　ほうれん草　塩昆布　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　わかめ　ごぼう　味噌大根　人参　刻みのり　納豆　醤油 |
| ４ | 水 | 玄米チャーハン風高野豆腐の煮物味噌汁もやし納豆 | 発芽玄米　牛蒡　ひじき　ツナ　にんにく　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　薄口醤油　玉葱　人参　わかめ　えのき茸　味噌もやし　人参　納豆　醤油 |
| ５ | 木 | さけごはん焼きししゃも味噌汁さつまいも納豆 | 発芽玄米　さけ　黒ゴマししゃも玉葱　人参　木綿豆腐　わかめ　味噌さつまいも　納豆　醤油 |
| ６ | 金 | ゆかりごはん大豆と茎わかめの煮物味噌汁カルちゃんサラダ | 発芽玄米　ゆかり　醤油　みりん　やくぜんだし玉葱　人参　大豆　茎わかめ　昆布　干し椎茸　醤油　黒砂糖　みりん玉葱　人参　なめこ　ねぎ　味噌小松菜　人参　もやし　ひじき　しらす　ツナ　醤油　ごま　黒砂糖　黒酢 |
| ９ | 月 | 菜飯風野菜のそぼろ煮味噌汁えのき納豆 | 発芽玄米　菜飯ふりかけ（三島食品）玉葱　人参　白菜　大豆　厚揚げ　醤油　みりん　片栗粉玉葱　人参　しめじ　ねぎ　味噌えのき茸　玉葱　人参　納豆　醤油 |
| １０ | 火 | 高菜ごはん根菜のきなこいため風味噌汁じゃが納豆 | 発芽玄米　高菜漬け　醤油　みりん　やくぜんだし牛蒡　大根　人参　きなこ　醤油　黒砂糖　みりん　オリーブオイル玉葱　人参　油揚げ　ねぎ　味噌じゃがいも　人参　納豆　醤油 |



給食でも13日に

行事食として赤飯風が登場します！

郷土料理

七五三は、子どものすこやかな成長と健康を祝う日です。地域によって違いはありますが、男子は3歳と５歳で、女子は３歳と７歳です。そして、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。

昔は、赤色には邪気を払う効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが反転したという説があります。

味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、

東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて

甘くしたりします。

また、関東では、小豆は腹が破れやすいこと

から縁起が悪いとして、ささげを用いることも。

今年の七五三には、そんな話をしながら、

子どもといっしょに赤飯を炊いてみて下さいね。

献立は食材の納品等により変更する場合があります。ご了承ください