|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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

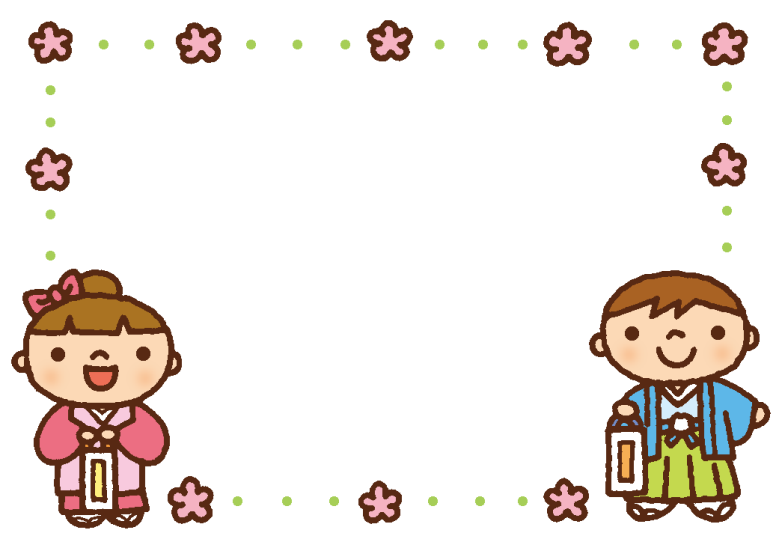
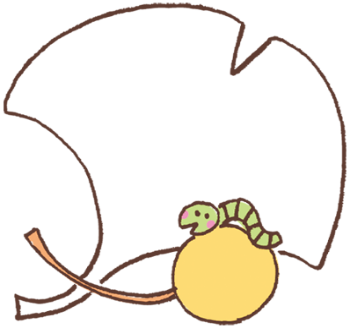
食　育　通　信

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