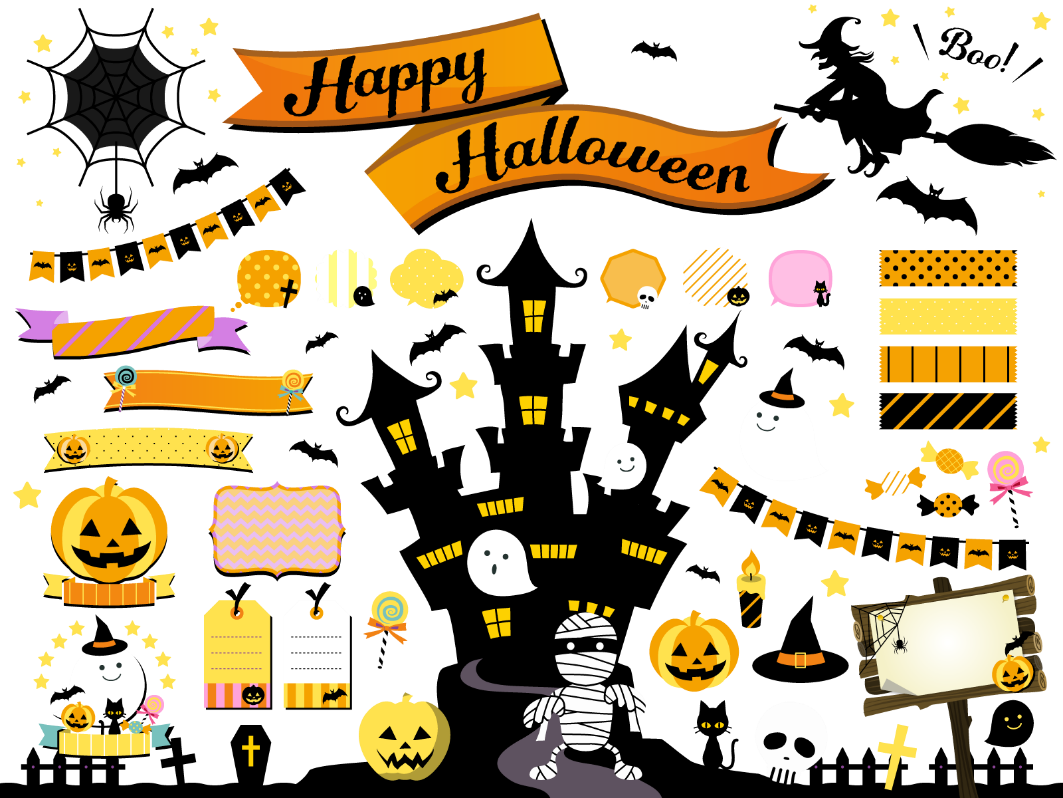




たちばな幼稚園

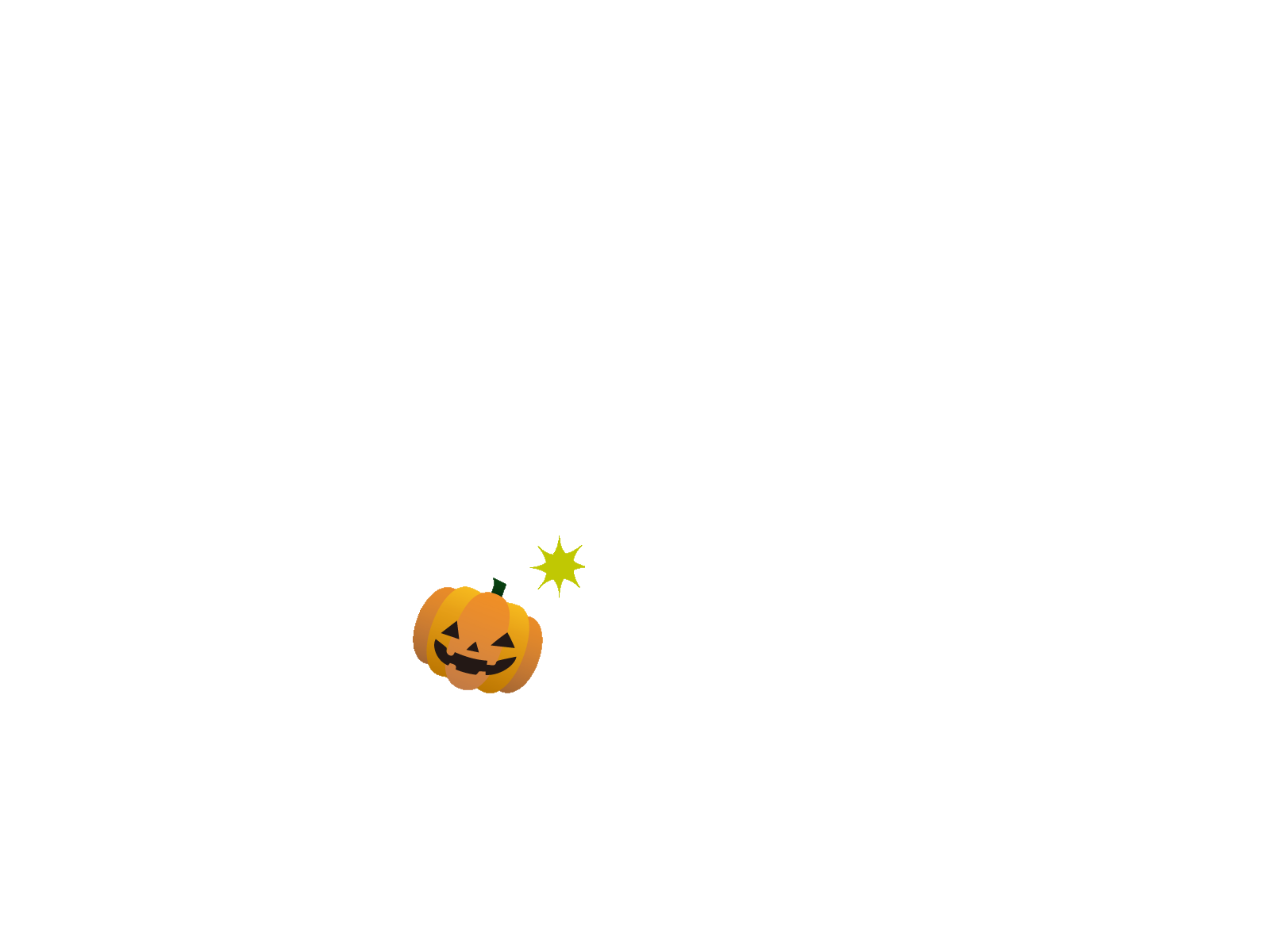
中村　真梨子

10月



**食育通信**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| 麺 | 3 | 月 | ペペロンチーノ  大根サラダ | 米粉パスタ　玉葱　しめじ　キャベツ　コーン　椎茸　ガーリックオイル　食塩　コショウ  大根　胡瓜　コーン　わかめ　ちりめん　黒酢　黒砂糖　醤油　胡麻 |
| 旬 | 4 | 火 | 鰹節ご飯  鮭のクリーム煮  みそ汁  きのこ納豆 | 発芽玄米　鰹節　醤油　みりん　薬膳だし  鮭角切り　玉葱　人参　白菜　ほうれん草　豆乳　薄口醤油　コンソメ  パセリ  薩摩芋　玉葱　葱　味噌  しめじ　玉葱　舞茸　人参　胡麻　納豆　醤油 |
|  | 5 | 水 | ひじきご飯  すき焼き風煮  みそ汁  牛蒡納豆 | 発芽玄米　ひじき　人参　ごま　醤油　みりん　薬膳だし  玉葱　白菜　蒟蒻　豆腐　椎茸　車麩　大根　葱　醤油　みりん　黒砂糖  もやし　玉葱　葱　味噌  牛蒡　人参　玉葱　納豆　醤油 |
|  | 6 | 木 | わかめご飯  野菜のトマト煮  みそ汁  切干しサラダ | 発芽玄米　わかめ　食塩　　醤油　みりん　薬膳だし  玉葱　人参　ピーマン　しめじ　キャベツ　大豆　なすび　トマト缶  ケチャップ　お好みソース　黒砂糖　野菜コンソメ  南瓜　人参　味噌  切干大根　人参　ツナ　ほうれん草　練りごま |
|  | ７ | 金 |  | カレーライス・バナナ |
|  | 1２ | 水 | 大根ご飯  野菜の金平  みそ汁  ブロッコリー納豆 | 発芽玄米　大根　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  牛蒡　人参　玉葱　蒟蒻　竹輪　葱　　蓮根　胡麻油　胡麻　醤油　みりん　黒砂糖  白菜　油揚げ　葱　味噌  ブロッコリー　人参　玉葱　納豆　醤油 |
|  | 1３ | 木 | ツナ白菜ご飯  五目煮  みそ汁  胡瓜納豆 | 発芽玄米　白菜　ツナ　醤油　みりん　薬膳だし  椎茸　昆布　人参　大根　蒟蒻　醤油　みりん　黒砂糖  南瓜　人参　油揚げ　味噌  胡瓜　玉葱　ゆかり　納豆　醤油 |
|  | １４ | 金 | ビビンバ  シシャモ  中華スープ  キャベツ納豆 | 発芽玄米　豆もやし　ほうれん草　人参　ごま油　中華だし　生姜  ニンニク　黒砂糖　醤油　コチュジャン　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  シシャモ  にら　人参　玉葱　胡麻　中華だし　醤油　ごま油  キャベツ　人参　納豆　　醤油 |
|  | １７ | 月 | いりこご飯  八宝菜  みそ汁  大根納豆 | 発芽玄米　いりこ　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし　ごま油  白菜　人参　玉葱　椎茸　ピーマン　さつま揚げ　もやし　キクラゲ  中華だし　醤油　片栗粉  玉葱　わかめ　麩　味噌  大根　人参　カリカリ梅　納豆　　味噌 |
|  | １８ | 火 | キノコご飯  マーボー豆腐  中華スープ  もやし納豆 | 発芽玄米　しめじ　醤油　みりん　薬膳だし  豆腐　玉葱　人参　椎茸　葱　生姜　ごま油　中華だし　黒砂糖　味噌  醤油　片栗粉  キクラゲ　人参　玉葱　中華だし　ごま油  もやし　人参　青のり　納豆　醤油 |
|  | １９ | 水 | 牛蒡ご飯  チヂミ  わかめスープ  大根納豆 | 発芽玄米　牛蒡　油揚げ　醤油　みりん　薬膳だし  にら　玉葱　人参　米粉　片栗粉　黒酢　醤油　ごま油　胡麻  茎わかめ　葱　薄口醤油　食塩  大根　人参　納豆　醤油 |
|  | ２０ | 木 | ちりめんご飯  野菜の甘酢あん  みそ汁  昆布納豆 | 芽玄米　ちりめん　　醤油　みりん　薬膳だし  玉葱　人参　ピーマン　なすび　椎茸　しめじ　レンコン　黒酢　醤油  黒砂糖　ケチャップ　中華だし　片栗粉  豆腐　玉葱　葱　味噌  昆布　人参　もやし　納豆　醤油発芽玄米　牛蒡　油揚げ　醤油　みりん |
|  | 2１ | 金 | 梅わかめご飯  ポトフ  みそ汁  フルーツポンチ | 発芽玄米　カリカリ梅　わかめ　醤油　みりん　薬膳だし  ジャガイモ　玉葱　人参　大根　ブロッコリー　しめじ　グリンピース  竹輪　野菜コンソメ　醤油  白菜　人参　油揚げ　味噌  寒天　バナナ　フルーツミックス缶　リンゴ |
|  | ２４ | 月 | コーンご飯  ひじき煮  みそ汁  白菜納豆 | 発芽玄米　コーン　醤油　みりん　薬膳だし　食塩みりん  ひじき　人参　油揚げ　蒟蒻　玉葱　胡麻　醤油　黒砂糖　みりん  人参　玉葱　葱　味噌  白菜　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
|  | ２５ | 火 | 昆布ご飯  鯖の塩焼き  お吸い物  もやし納豆 | 発芽玄米　昆布　油揚げ　醤油　みりん　薬膳だし  鯖　酒　食塩  えのき　麩　葱　醤油　食塩  もやし　人参　葱　納豆　醤油 |
| 旬 | ２６ | 水 | 炊き込みご飯  じゃが煮  みそ汁  春雨納豆 | 発芽玄米　舞茸　人参　油揚げ　醤油　みりん　薬膳だし  じゃが芋　人参　玉葱　蒟蒻　車麩　グリンピース　醤油　みりん　黒砂糖  エノキ　玉葱　葱　味噌  胡瓜　人参　春雨　キクラゲ　納豆　醤油　胡麻 |
|  | ２７ | 木 | 菜飯ご飯  野菜のツナ煮  みそ汁  牛蒡納豆 | 発芽玄米　菜飯ご飯の素　醤油　みりん　薬膳だし  ツナ　舞茸　白菜　玉葱　人参　蒟蒻　大根　醤油　みりん　黒砂糖  高野豆腐　玉葱　味噌  牛蒡　人参　昆布　葱　納豆　醤油　胡麻油　胡麻 |
|  | ２８ | 金 | 狐ご飯  あんかけ豆腐  みそ汁  海藻納豆 | 発芽玄米　油揚げ　人参　醤油　みりん　薬膳だし  厚揚げ　玉葱　人参　椎茸　葱　しめじ　醤油　みりん　黒砂糖  白菜　人参　味噌  海藻ミックス　胡瓜　人参　大根　納豆　醤油 |
|  | 31 | 月 | キャロットご飯  南瓜のいとこ煮  味噌汁  白菜納豆 | 発芽玄米　人参　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  南瓜　あずき　黒糖  切干大根　人参　葱　味噌  白菜　人参　ゆかり　納豆　醤油 |



　　　　　　　　　　　　　　献立は食材の納入状況により変更する場合があります。ご了承ください。



**稲刈りをしました。**

幼稚園で使用しているお米が

新米　【世羅産】になります。

水分量も多く、一番おいしくお米が感じられる時期です。







