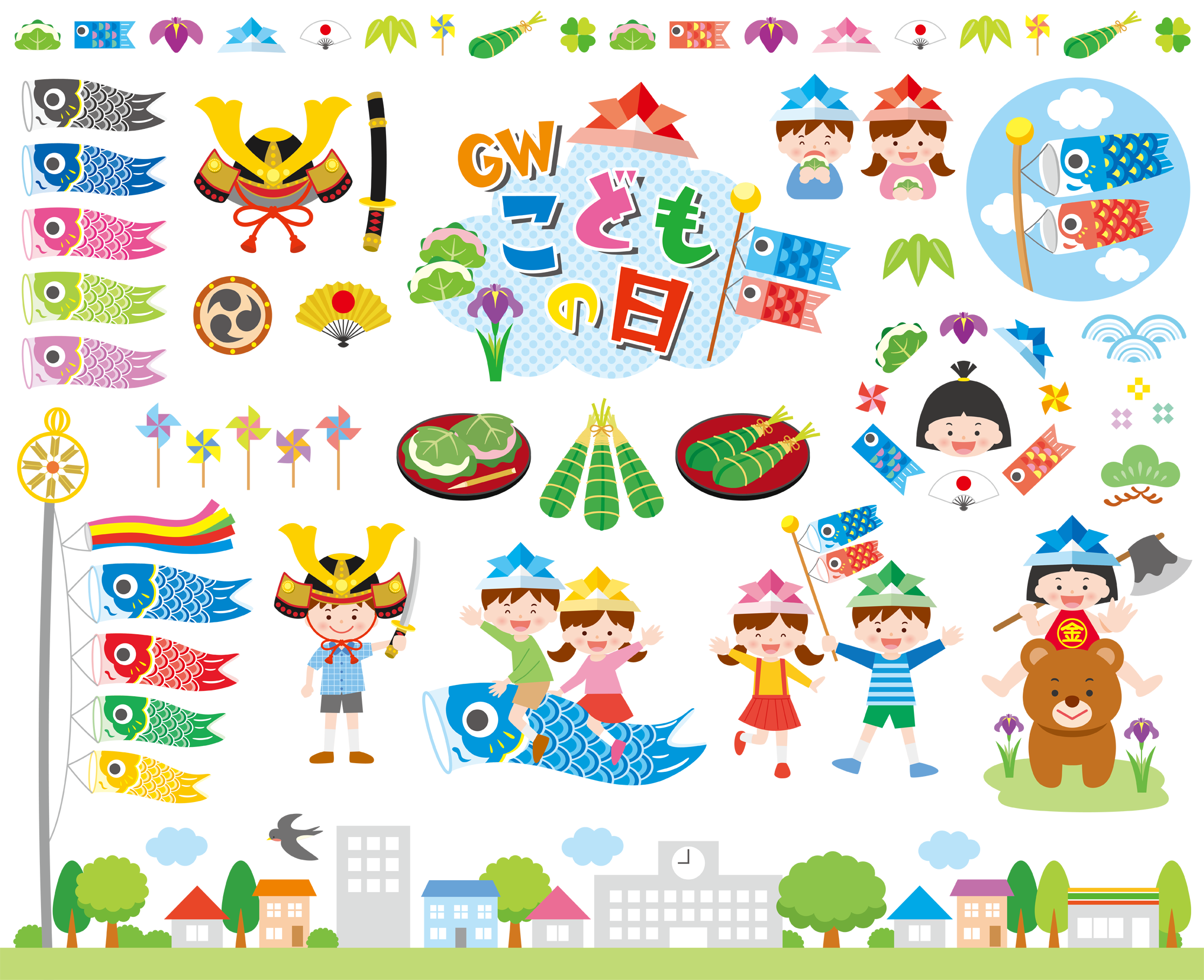
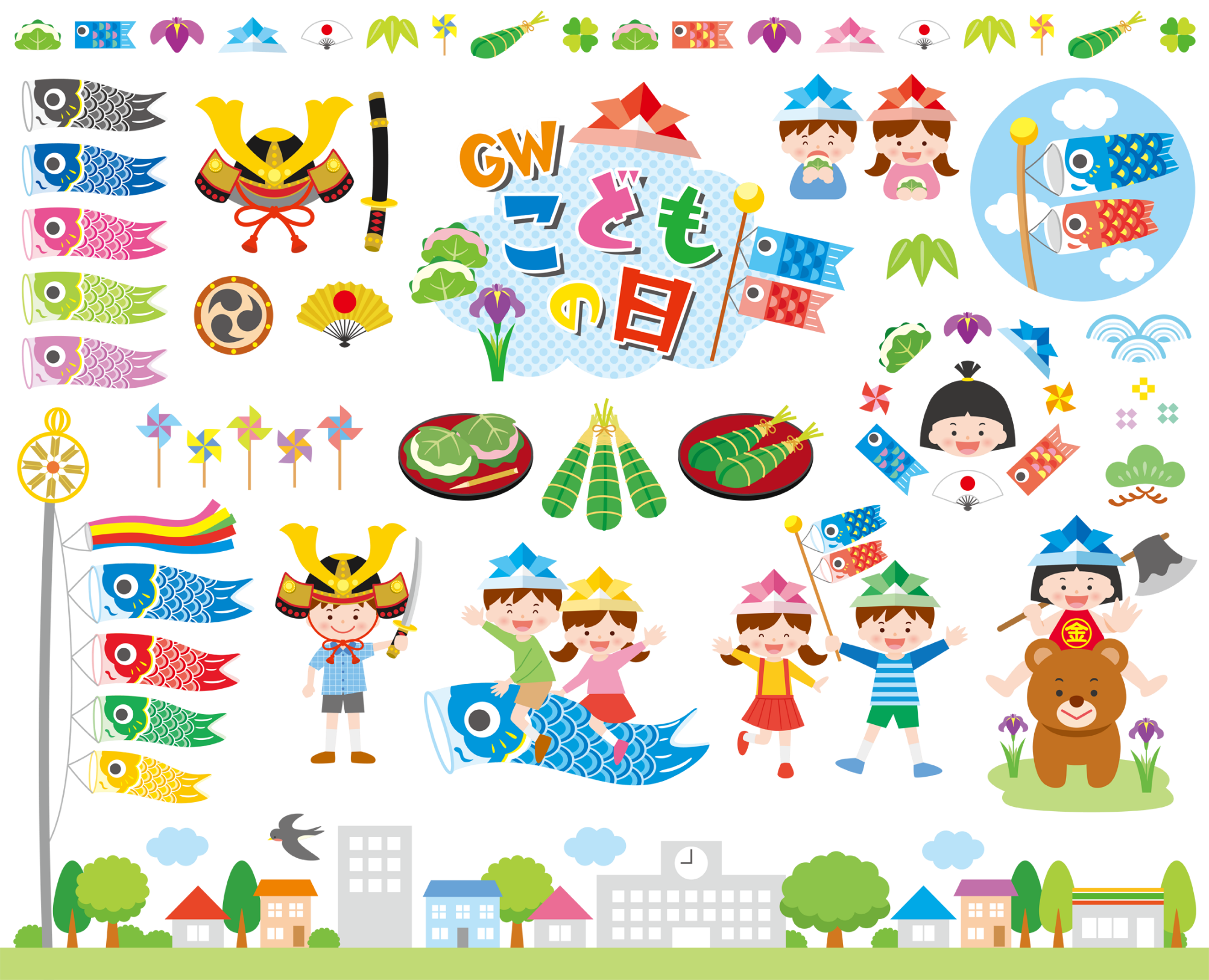


**５月**

**たちばな幼稚園**

**中村　真梨子**





|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| 旬 | １ | 月 | 狐ご飯  じゃが煮  すまし汁  ブロッコリー納豆 | 発芽玄米　油揚げ　胡麻　みりん　薬膳だし　醤油  **じゃが芋**　玉葱　人参　蒟蒻　大根　車麩　グリンピース　醤油　黒砂糖  みりん  もずく　葱　薄口しょうゆ　　食塩  ブロッコリー　玉葱　人参　コーン　納豆　醤油 |
|  | ２ | 火 | 梅ご飯  野菜炒め  味噌汁  芋納豆 | 発芽玄米　カリカリ梅　醤油　みりん　薬膳だし  キャベツ　もやし　玉葱　人参　　椎茸　さつま揚げ　ピーマン　食塩  コショウ　中華だし  大根　人参　ねぎ　味噌  じゃが芋　薩摩芋　人参　青のり　納豆　醤油 |
|  | ８  旬 | 月 | ゆかりご飯  ポトフ  味噌汁  白菜納豆 | 発芽玄米　ゆかり　醤油　みりん　薬膳だし  大根　じゃが芋　人参　しめじ　竹輪　アスパラ　野菜コンソメ  薄口醤油  わかめ　豆腐　葱　味噌  白菜　人参　大豆フレーク　納豆　醤油 |
|  | ９ | 火 | ひじきご飯  魚のあんかけ  味噌汁  春雨サラダ | 発芽玄米　ひじき　人参　油揚げ　醤油　みりん　薬膳だし  タラ角切り　しめじ　葱　人参　玉葱　醤油　みりん　片栗粉　料理酒  小松菜　人参　麩　味噌  春雨　人参　胡瓜　胡麻　黒酢　黒砂糖　醤油 |
|  | １０  麺 | 水 | クリームパスタ  胡瓜納豆 | ライスパスタ　玉葱　人参　しめじ　ブロッコリー　白菜　豆乳  野菜コンソメ　　食塩  胡瓜　人参　玉葱　大根　胡麻　醤油　納豆 |
|  | １１ | 木 | いりこご飯  野菜金平  味噌汁  山芋納豆 | 発芽玄米　いりこ　醤油　みりん　薬膳だし　胡麻  牛蒡　人参　竹輪　蒟蒻　葱　大根　玉葱　胡麻　胡麻油　黒砂糖　みりん　醤油  白菜　人参　葱　味噌  山芋　人参　昆布　青のり　納豆　醤油 |
|  | １２ | 金 | コーンご飯  コロッケ  味噌汁  大根納豆 | 発芽玄米　コーン　醤油　みりん　薬膳だし  じゃが芋　玉葱　人参　食塩　コショウ　オリーブオイル　麩　ケチャップ  もやし　人参　味噌  大根　人参　葱　納豆　醤油 |
|  | １５ | 月 | たくあんご飯  豆腐炊き合わせ  味噌汁  ひじき納豆 | 発芽玄米　たくあん　醤油　みりん　薬膳だし  豆腐　人参　椎茸　蓮根　昆布　大根　グリンピース　醤油　みりん　黒砂糖  しめじ 人参　味噌  ひじき　人参　油揚げ　納豆　醤油 |
|  | １６ | 火 | 大根葉ご飯  鯵の甘酢あん  すまし汁  はくじゃこ納豆 | 発芽玄米　大根葉の素　醤油　みりん　薬膳だし　胡麻  鯵の角切り　玉葱　人参　ピーマン　椎茸　黒酢　醤油　黒砂糖　みりん  わかめ　麩　玉葱　薄口しょうゆ  白菜　人参　ちりめん　納豆　醤油 |
|  | １７ | 水 | 胡麻ご飯  野菜カレー煮  味噌汁  大豆きなこ | 発芽玄米　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  玉葱　人参　油揚げ　竹輪　白菜　大根　じゃが芋　カレールー  えのき　人参　葱　味噌  大豆　きなこ　黒糖　食塩 |
|  | ２３ | 火 | ゆかりご飯  チヂミ  味噌汁  酢の物 | 発芽玄米　ゆかり　醤油　みりん　薬膳だし  米粉　にら　玉葱　人参　胡麻　胡麻油　醤油　黒酢　黒糖  大根　人参　味噌  わかめ　胡瓜　人参　春雨　黒酢　黒砂糖　醤油　胡麻 |
|  | ２５ | 木 | わかめご飯  野菜のハヤシ煮  味噌汁  もやし納豆 | 発芽玄米　わかめ　食塩　みりん　醤油　薬膳だし  白菜　人参　じゃが芋　玉葱　ほうれん草　竹輪　ハヤシソース　パセリ  玉葱　人参　油揚げ　味噌  もやし　人参　昆布　納豆　醤油 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ２６ | 金 | 枝豆ご飯  シシャモ  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　枝豆　醤油　みりん　薬膳だし  シシャモ  豆腐　人参　玉葱　味噌  キャベツ　人参　胡麻　醤油　納豆 |
|  | ３０ | 火 | 大根ご飯  高野豆腐煮  味噌汁  切干納豆 | 発芽玄米　大根　みりん　醤油　薬膳だし  高野豆腐　玉葱　人参　昆布　椎茸　蒟蒻　醤油　黒糖　みりん  青梗菜　人参　味噌  切干大根　葱　人参　胡麻　納豆　醤油 |
|  | ３１ | 水 | きつねご飯  野菜のトマト煮込み  コンソメスープ  白菜納豆 | 発芽玄米　油揚げ　みりん　醤油　薬膳だし  なすび　玉葱　人参　じゃが芋　しめじ　大根　トマト缶　ケチャップ  コンソメ　食塩  玉葱　わかめ　人参　コンソメ  白菜　人参　ゆかり　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。ご了承ください。

**幼稚園の給食では、納豆を手作りしています。**

納豆には、多くの栄養素が含まれます。

腸内環境を整える食物繊維も豊富です。

腸内環境を整える事で免疫機能も高まります。

さつまいも納豆・かぼちゃ納豆は特に子供たち人気です。

是非ご自宅でも作ってみて下さいね。



納豆菌

大豆を一晩水に浸し寝かせ圧力なべで蒸します。

その後納豆菌をつけていきます。

24時間温度管理を徹底し、その後冷蔵庫で一晩寝かせ

納豆が出来上がります。