

たちばな幼稚園

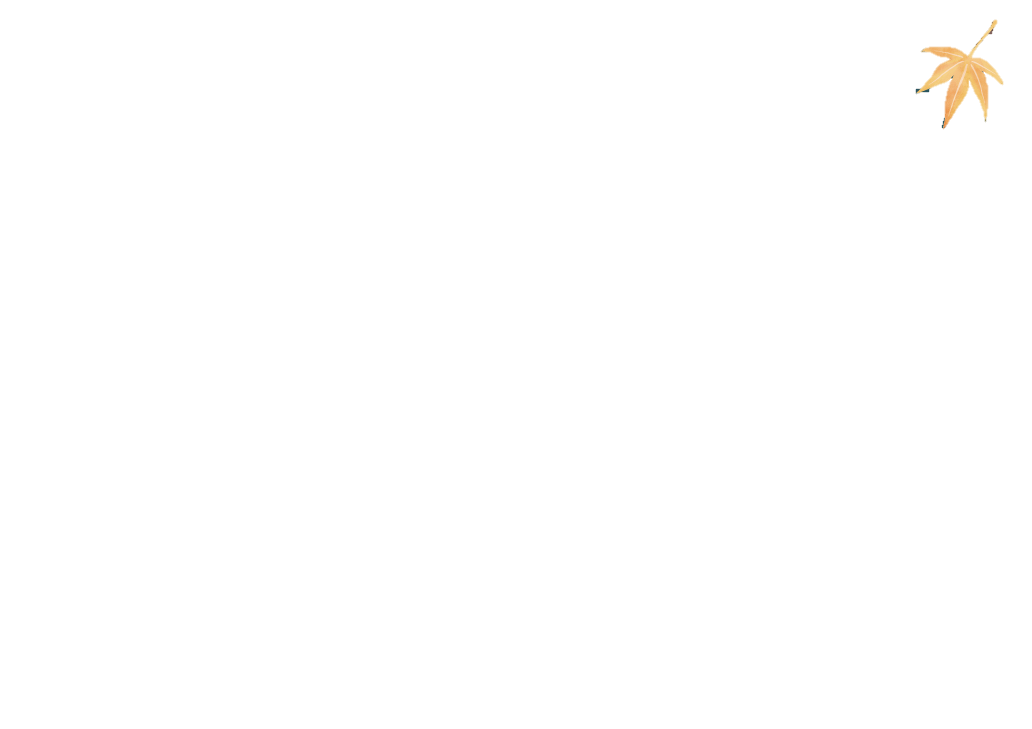
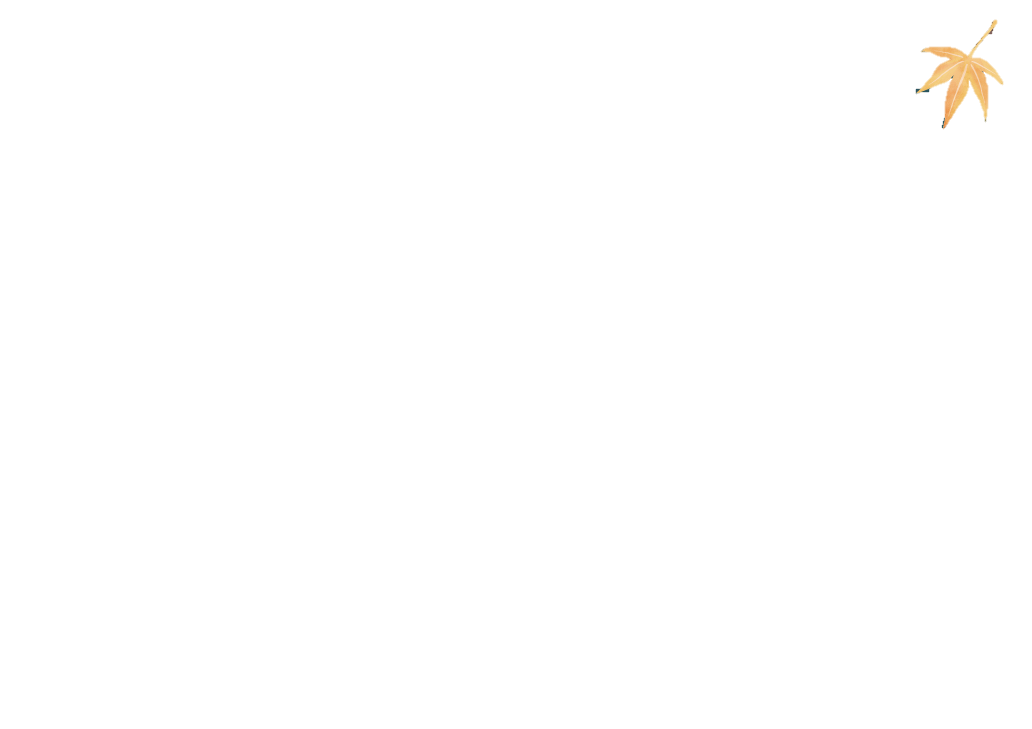
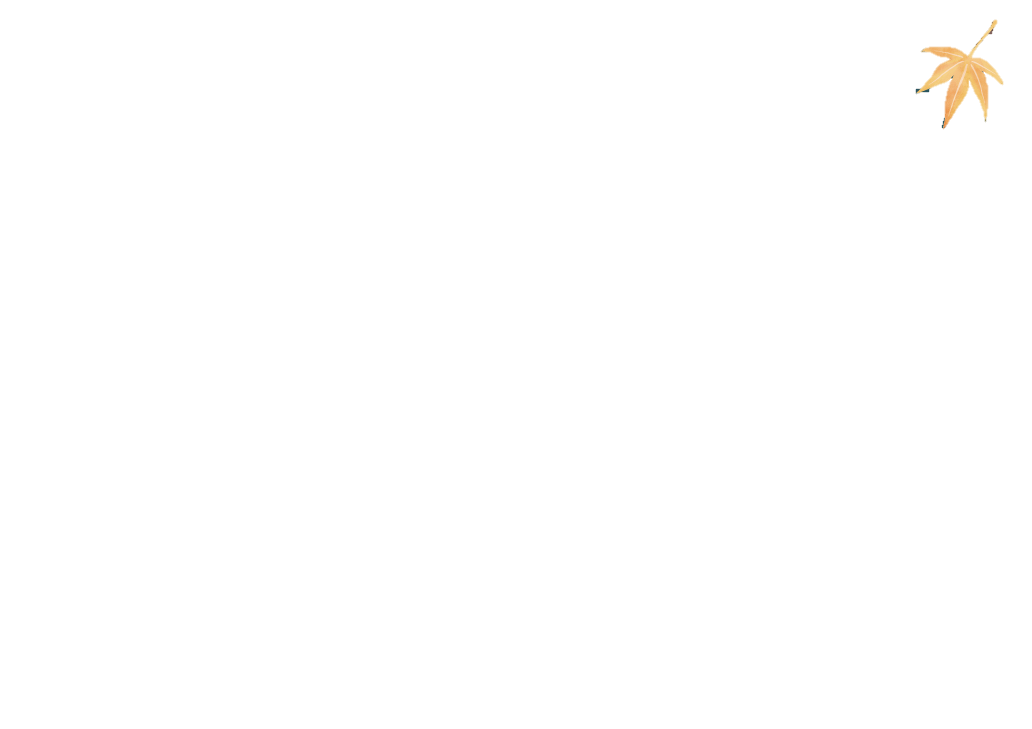
中村　真梨子

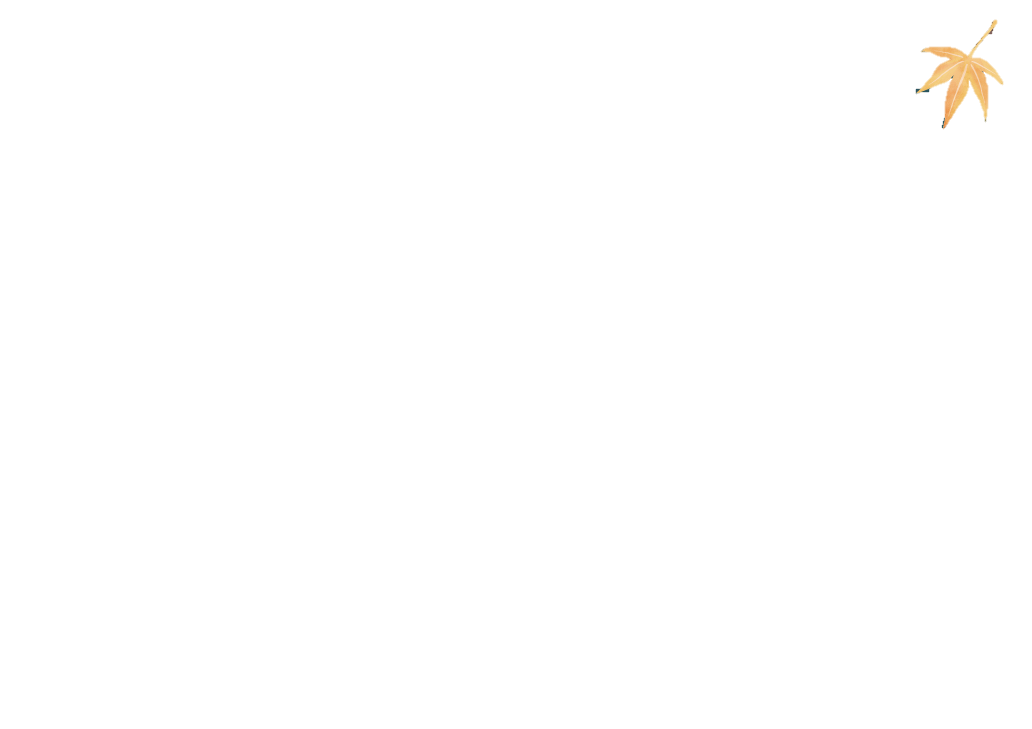
**8月９月**

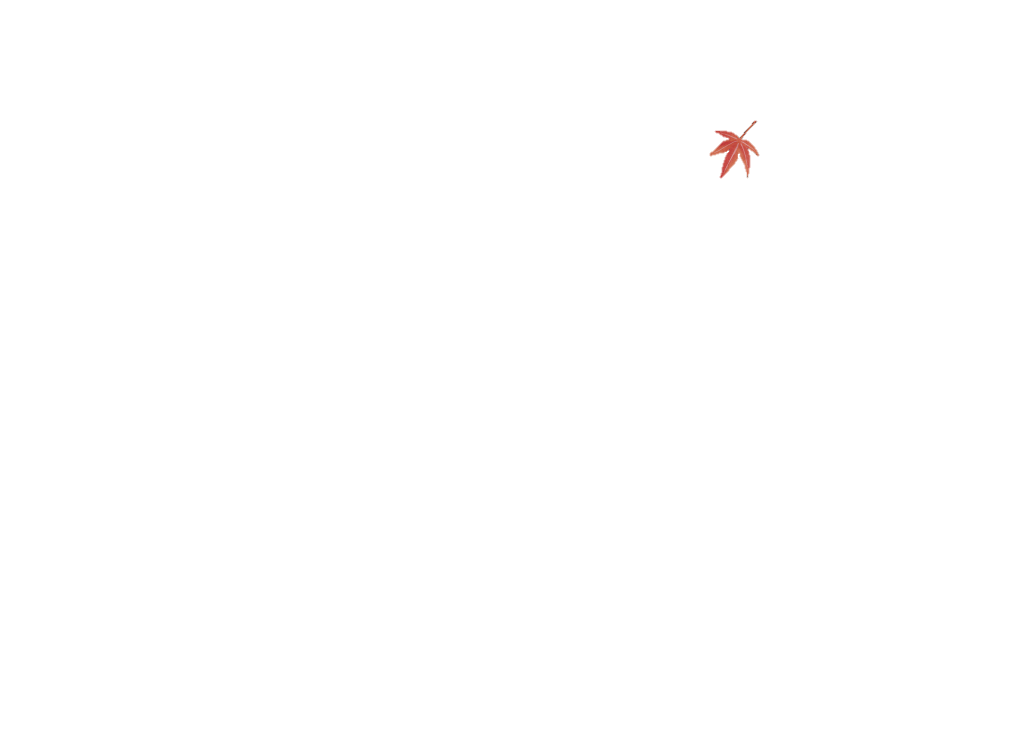


**食育通信**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| ８月 | ２９日 | 火 | ゆかりご飯  ひじき煮  味噌汁  春雨サラダ | 発芽玄米　ゆかり　醤油　みりん　薬膳だし  ひじき　人参　玉葱　油揚げ　蒟蒻　葱　醤油　みりん　黒糖  もやし　人参　葱　味噌  春雨　人参　胡瓜　わかめ　黒酢　醤油　黒糖　胡麻 |
|  | 30日 | 水 | ピースご飯  春巻き  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　グリンピース　醤油　みりん　薬膳だし  春巻きの皮　春雨　人参　玉葱　椎茸　キクラゲ　中華だし　醤油  オリーブオイル　片栗粉  小松菜　人参　油揚げ　味噌  キャベツ　人参　コーン　納豆　醤油 |
|  | ３１日 | 木 | わかめご飯  マーボー豆腐  中華スープ  クッキー | 発芽玄米　わかめ　醤油　みりん　薬膳だし  豆腐　玉葱　人参　椎茸　葱　生姜　赤味噌　黒砂糖　みりん  胡麻油　中華だし　胡麻油　片栗粉  もやし　にら　中華だし　醤油　胡麻油　胡麻  豆乳バター　米粉　黒糖 |
| ９月  旬 | １ | 金 | いりこご飯  すき焼き風  味噌汁  冬瓜納豆 | 発芽玄米　いりこ　醤油　みりん　薬膳だし　胡麻  車麩　白菜　玉葱　豆腐　蒟蒻　大根　葱　椎茸　醤油　黒砂糖　みりん  玉葱　人参　わかめ　味噌  冬瓜　人参　納豆　醤油 |
|  | 4 | 月 | ちりめんご飯  切干大根  味噌汁  水菜納豆 | 発芽玄米　ちりめん　醤油　みりん　薬膳だし  切干大根　人参　油揚げ　玉葱　椎茸　小松菜　蒟蒻　醤油　みりん  黒砂糖  もやし　人参　葱　味噌  水菜　人参　もやし　納豆　醤油 |
|  | ５ | 火 | 小豆ご飯  おでん風煮  味噌汁  ほうれん草納豆 | 発芽玄米　小豆　　醤油　みりん　薬膳だし  大根　蒟蒻　厚揚げ　昆布　竹輪　椎茸　醤油　みりん　黒砂糖  玉葱　人参　麩　味噌  ほうれん草　人参　玉葱　昆布　納豆　醤油 |
|  | ６ | 水 | 舞茸ご飯  シシャモ  広島っ子汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　舞茸　人参　油揚げ　醤油　みりん　薬膳だし  シシャモ  豆腐　油揚げ　大根　ちりめん　水菜　味噌  キャベツ　人参　胡麻　納豆　醤油 |
| 旬 | ７ | 木 | しめじご飯  野菜さっぱり炒め  味噌汁  大根納豆 | 発芽玄米　しめじ　人参　　醤油　みりん　薬膳だし  しめじ　えのき　椎茸　人参　ピーマン　玉葱　さつま揚げ　もやし  キャベツ　黒酢醤油　レモン果汁　黒砂糖　胡麻  小松菜　人参　味噌  大根　人参　青のり　納豆　醤油 |
|  | ８ | 金 | 鰹節ご飯  高野豆腐煮  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　鰹節　　醤油　みりん　薬膳だし  高野豆腐　人参　玉葱　昆布　竹輪　蒟蒻　椎茸　醤油　みりん　黒砂糖  人参　白菜　味噌  キャベツ　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
|  | １１ | 月 | ピースご飯  八宝菜  味噌汁  みたらし団子 | 発芽玄米　グリンピース　醤油　みりん　薬膳だし  白菜　人参　玉葱　椎茸　キクラゲ　もやし　竹輪　葱　醤油　中華だし　　片栗粉  ジャガイモ　人参　味噌  白玉粉　醤油　黒糖　みりん　片栗粉 |
| 旬 | １2 | 火 | 大豆ご飯  ポトフ  味噌汁  もやし納豆 | 発芽玄米　大豆　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  大根　人参　玉葱　ジャガイモ　グリンピース　竹輪　しめじ  野菜コンソメ　薄口醤油　パセリ  わかめ　豆腐　葱　味噌  もやし　人参　葱　納豆　醤油 |
|  | １3 | 水 | キャロットご飯  ひじき煮  中華スープ  切干納豆 | 発芽玄米　人参　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  ひじき　人参　蒟蒻　玉葱　油揚げ　葱　醤油　黒糖　みりん  にら　もやし　人参　中華だし　醤油　胡麻　胡麻油  切干大根　人参　昆布　納豆　醤油　ゆかり |
| 麺 | １4 | 木 | カレーうどん  胡瓜納豆 | 玉葱　人参　じゃが芋　葱　平面ビーフン　醤油　みりん　カレー粉  胡瓜　人参　大根　納豆　醤油 |
|  | １５ | 金 | わかめご飯  野菜のクリーム煮  味噌汁  レタス納豆 | 発芽玄米　わかめ　醤油　みりん　薬膳だし  ジャガイモ　人参　玉葱　竹輪　白菜　豆乳　薄口醤油　パセリ  野菜コンソメ  キャベツ　コーン　味噌  レタス　人参　もやし　昆布　納豆　醤油 |
|  | １9 | 火 | 中華ご飯  冬瓜の煮物  味噌汁  はりはり漬け | 発芽玄米　玉葱　人参　ピーマン　中華だし　食塩　胡麻　醤油　みりん  冬瓜　大豆　葱　黒砂糖　薄口醤油　みりん　生姜　片栗粉  水菜　人参　玉葱　味噌  切干大根　人参　きゅうり　昆布　胡麻　黒酢　醤油　黒砂糖 |
|  | ２０ | 水 | 胡麻ご飯  赤魚の煮つけ  すまし汁  水菜納豆 | 発芽玄米　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  赤魚　料理酒　生姜　片栗粉　醤油　黒砂糖　みりん  わかめ　麩　薄口醤油  水菜　人参　玉葱　納豆　醤油　胡麻 |
|  | ２１ | 木 | ひじきご飯  あんかけ豆腐  味噌汁  小松菜納豆 | 発芽玄米　ひじき　人参　油揚げ　醤油　みりん　薬膳だし  厚揚げ　しめじ　玉葱　人参　椎茸　葱　黒糖　醤油　みりん　片栗粉  じゃが芋　玉葱　葱　味噌  小松菜　人参　もやし　いりこ　納豆　醤油 |
|  | ２２ | 金 | 狐ご飯  いとこ煮  味噌汁  薩摩芋納豆 | 発芽玄米　油揚げ　人参　醤油　みりん　薬膳だし  南瓜　小豆　黒糖　醤油　みりん  玉葱　人参　葱　麩　味噌  薩摩芋　人参　納豆　醤油 |
|  | ２6 | 火 | 昆布ご飯  トマト煮込み  すまし汁  水菜納豆 | 発芽玄米　昆布　いりこ　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  トマト缶　玉葱　人参　なすび　ジャガイモ　しめじ　白菜　ケチャップ  野菜コンソメ  えのき　玉葱　葱　薄口醤油  水菜　もやし　人参　納豆　醤油 |
|  | ２7 | 水 | 玄米ご飯  キーマカレー  味噌汁  じゃが芋納豆 | 発芽玄米　醤油　みりん　薬膳だし  カンパチフレーク　玉葱　人参　なすび　大豆　カレールー　パセリ  もやし　人参　玉葱　味噌  じゃが芋　人参　青のり　納豆　醤油 |
|  | ２8 | 木 | 牛蒡ご飯  野菜のツナ煮  中華スープ  大根納豆 | 発芽玄米　牛蒡　人参　醤油　みりん　薬膳だし　胡麻  ツナ　しめじ　玉葱　人参　蒟蒻　大根　グリンピース　白菜　醤油  みりん　黒砂糖  玉葱　人参　わかめ　薄口醤油　中華だし　胡麻 胡麻油  大根　人参　納豆　醤油　胡麻 |
|  | 29 | 金 | たくあんご飯  切干ナポリ  団子汁  胡瓜納豆 | 発芽玄米　たくあん　醤油　みりん　薬膳だし  切干大根　玉葱　人参　ピーマン　ツナ　椎茸　ケチャップ　野菜コンソメ  白玉　葱　薄口醤油　食塩  胡瓜　人参　玉葱　納豆　醤油 |

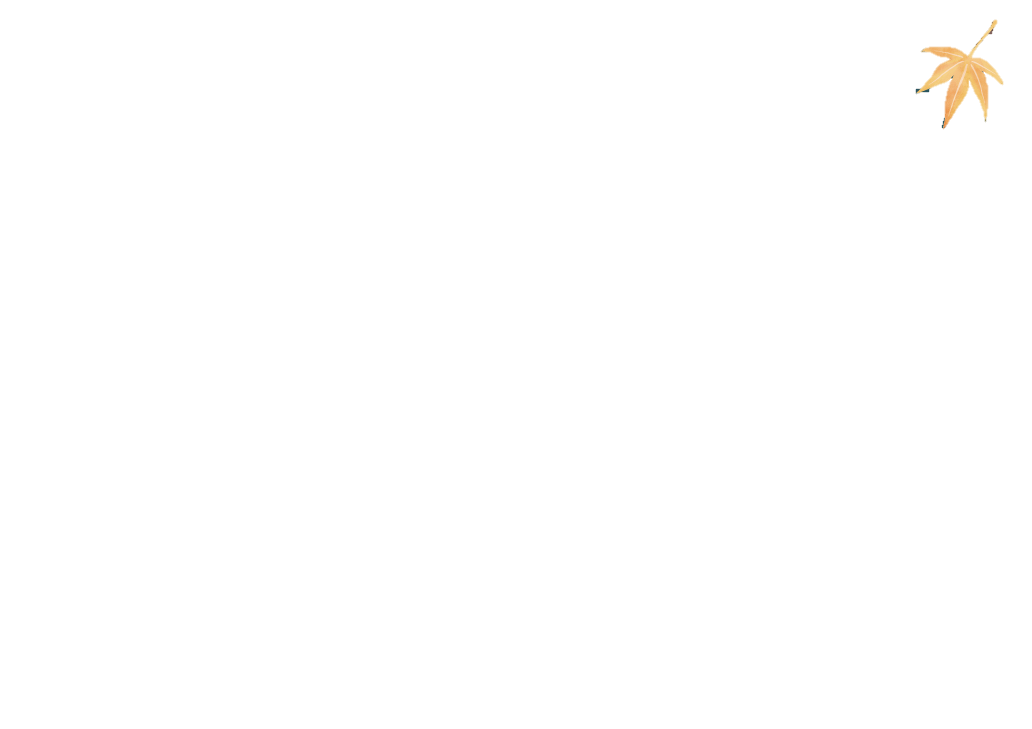
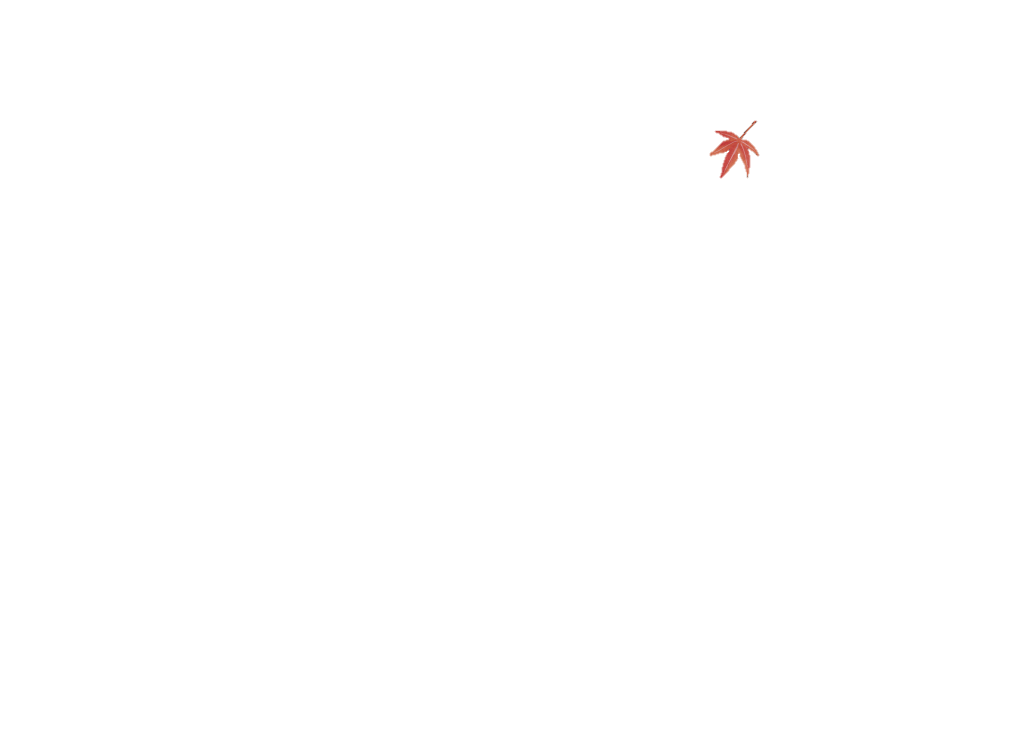


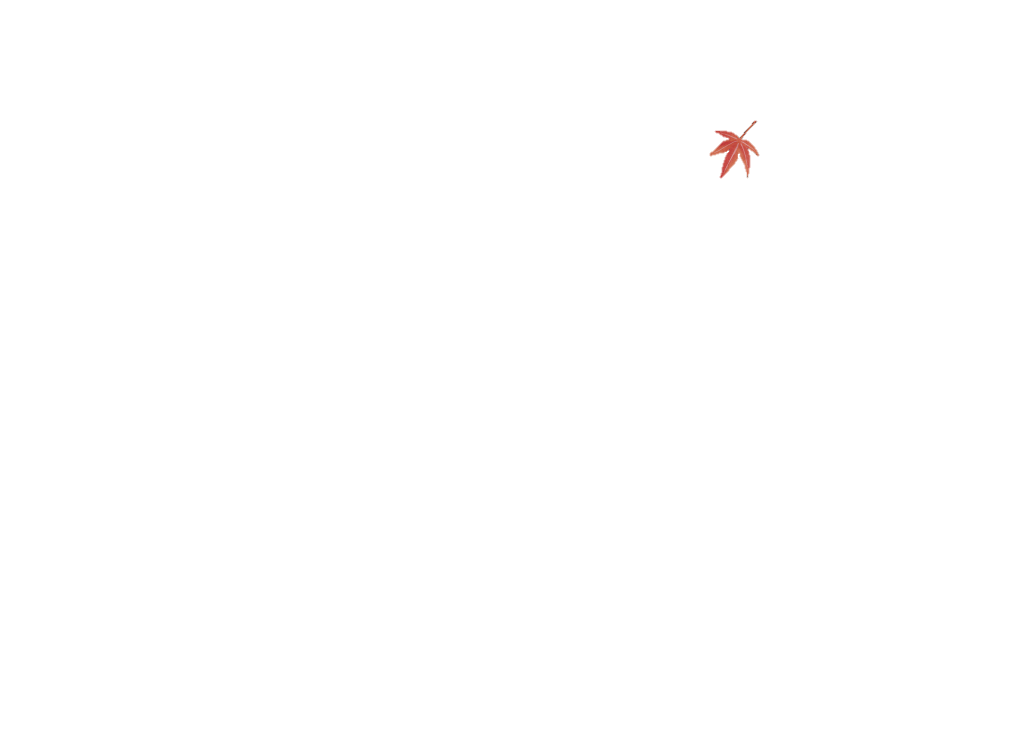
献立は食材の納品等により変更する場合があります。ご了承ください。



十五夜は9月29日です。

献立には、団子汁を入れました。



9月の行事は

お月見です。

行事食は、旬の食材をとりいれたり、無病無息災や、子孫繁など、行事によって様々な意味が込められています。

食育には欠かせない行事食です。



行事をきっかに、昔の方の思いや、伝統などを話す機会を作ってみましょう。

