



10月

たちばな幼稚園

中村　真梨子

**食育通信**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| 麺 | 2 | 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　ニンニク  オリーブオイル　食塩　コショウ  切干大根　玉葱　コーン　わかめ　ちりめん　黒酢　黒砂糖　醤油　胡麻 |
| 旬 | 3 | 火 | 鮭ご飯  クリーム煮  味噌汁  きのこ納豆 | 発芽玄米　ほぐし鮭　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  玉葱　人参　白菜　ほうれん草　南瓜　豆乳　薄口醤油　コンソメ  パセリ  玉葱　油揚げ　麩　味噌  しめじ　玉葱　舞茸　人参　胡麻　納豆　醤油 |
|  | 4 | 水 | 大根ご飯  野菜の金平  味噌汁  ブロッコリー納豆 | 発芽玄米　大根　たくあん　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  牛蒡　人参　玉葱　蒟蒻　竹輪　葱　しめじ　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 |
|  | 5 | 木 | わかめご飯  野菜のトマト煮  味噌汁  切干し納豆 | 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　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　ほうれん草　納豆　醤油 |
|  | 6 | 金 | 胡麻ご飯  野菜炒め  味噌汁  薩摩芋納豆 | 発芽玄米　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  キャベツ　人参　玉葱　ピーマン　もやし　さつま揚げ　鰹節　中華だし  豆腐　玉葱　葱　味噌  薩摩芋　人参　胡麻　納豆　醤油 |
|  | 10 | 火 | ひじきご飯  すき焼き風煮  味噌汁  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 |
|  | 11 | 水 | 鰹節ご飯  五目煮  味噌汁  南瓜納豆 | 発芽玄米　鰹節　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  薩摩芋　人参　味噌  南瓜　玉葱　　納豆　醤油 |
|  | 12 | 木 | ちらし寿司  ブリ大根  中華スープ  キャベツ納豆 | 発芽玄米　すし酢　椎茸　人参　蒟蒻　　油揚げ  ブリ角切り　大根　醤油　みりん　酒　生姜  にら　人参　玉葱　胡麻　中華だし　醤油　胡麻油  キャベツ　人参　納豆　　醤油 |
|  | 13 | 金 | カレーライス | |
|  | 17 | 火 | 牛蒡ご飯  チヂミ  わかめスープ  ひじき納豆 | 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　胡麻油　胡麻  茎わかめ　わかめ　葱　薄口醤油　食塩  ひじき　人参　玉葱　納豆　醤油 |
|  | 18 | 水 | ちりめんご飯  野菜のおろしソース  味噌汁  じゃが芋納豆 | 芽玄米　ちりめん　醤油　みりん　薬膳だし  玉葱　人参　キャベツ　もやし　大根　ピーマン　わかめ　ニンニク　生姜　胡麻　醤油　黒酢　黒砂糖  玉葱　麩　葱　味噌  人参　じゃが芋　青のり　納豆　醤油 |
|  | 19 | 木 | コーンご飯  ひじき煮  味噌汁  白菜納豆 | 発芽玄米　コーン　醤油　みりん　薬膳だし  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 |
|  | 20 | 金 | わかめご飯  ポトフ  味噌汁  大豆の黄な粉和え | 発芽玄米　わかめ　食塩　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　竹輪　パセリ  野菜コンソメ　醤油  白菜　人参　油揚げ　味噌  大豆　きなこ　黒糖　食塩 |
|  | 23 | 月 | 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 | 24 | 火 | 炊き込みご飯  じゃが煮  味噌汁  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　　納豆　醤油　胡麻 |
|  | ２5 | 水 | ゆかりご飯  野菜のツナ煮  味噌汁  牛蒡納豆 | 発芽玄米　ゆかり　醤油　みりん　薬膳だし  ツナ　舞茸　白菜　玉葱　人参　蒟蒻　大根　パセリ　醤油　みりん  高野豆腐　玉葱　味噌  牛蒡　人参　昆布　葱　納豆　醤油　胡麻油　胡麻 |
|  | ２６ | 木 | 狐ご飯  あんかけ豆腐  味噌汁  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 |
|  | ２７ | 金 | 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 |
|  | 30 | 月 | 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　胡麻油　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　胡麻油  もやし　人参　青のり　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、一番お米が美味しく感じられる時期です。













お米が美味しい時期がやってきまましたね。

お米は、私たち日本人にとって重要な主食です。

主成分はでんぷんで消化がよく、脳や、体のエネルギー源です。

小麦などと比べると、タンパク質量は低いですが、必須アミノ酸と言って、私たちの体では作る事が出来ない必要なアミノ酸がバランスよく含まれています。

9月から幼稚園の玄米も新米に変わります。

