



食育通信



浅川幼稚園

2020年 11月

栄養士 川野智美



芋ほりをしました



先月は年中さんがアグリゾート(若松区頓田)の畑に、いちご・もも組さんと年少さんは、第二園庭でさつまいも収穫をしました。大きさ、形など大小様々でしたが、とても楽しみながら貴重な体験をしました。

園で収穫したさつまいもは、給食に使用していきます。子供達の大好きなさつまいも御飯・さつまいも納豆・さつまいもの白和え・さつまいも入り豆乳スープ等、さつまいものメニューを楽しみたいと思います。

さつまいもには、ビタミンや食物繊維が豊富で主食にもなり、子供のおやつにも最適です。



～ 11月の献立から さつまいもの胡麻味噌和え(11/17) ～

「親子でつくる健康自然食料理」高畑康子・高畑真希子・福原洋子 著(ペガサス刊) P.48より

◆材料(4人分)

・さつまいも…中1個 ・塩(茹で用)…小さじ1

A【味噌…大さじ2 料理酒…大さじ2】

・黒ゴマ…ひとつまみ ・青味(ハーブ) ・赤味(クコの実)

※園の給食では、青味・赤味は使用していません。

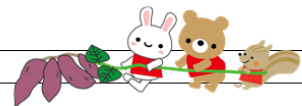
◆作り方

1. さつまいもは皮ごと1cmの角切りにする。ひたひたの水で5分茹でてざるにあげ、水気をきる。
2. 柔らかくなったら、ボウルに入れてAを加え、味を調える。
3. 器に盛り、黒ゴマと青味、赤味を飾る。



photo.jp - 29393052

2020年11月の給食献立



日	曜	献立名	主な食材									
2	月	きのご御飯	発芽玄米	しめじ	えのき茸	いりこ						
		ポテトサラダ	じゃが芋	人参	木綿豆腐	玉葱	いんげん豆	味噌	米酢	黒砂糖		
		味噌汁	もやし	玉葱	油揚げ	わかめ	出汁昆布	いりこ				
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	ねぎ	胡麻					
5	木	梅御飯	発芽玄米	梅干し	いりこ							
		根菜の和風炒め	蓮根	人参	牛蒡	干し椎茸	ねぎ	菜膳だし				
		味噌汁	ほうれん草	玉葱	木綿豆腐	出汁昆布	いりこ					
		人参納豆	糸引き納豆	人参	水菜	胡麻						
6	金	さつま芋御飯	発芽玄米	さつま芋	いりこ							
		焼き魚(ししゃも)	ししゃも									
		味噌汁	牛蒡	玉葱	人参	ねぎ	出汁昆布	いりこ				
		ほうれん草の白和え	ほうれん草	人参	木綿豆腐	味噌	胡麻	黒砂糖				
9	月	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	いりこ							
		厚揚げと白菜のあんかけ煮	厚揚げ	白菜	人参	ねぎ	しめじ	片栗粉	菜膳だし			
		味噌汁	もやし	人参	玉葱	油揚げ	出汁昆布	出汁昆布	いりこ			
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜	胡麻							
10	火	梅御飯	発芽玄米	梅干し	いりこ							
		切干大根の煮物	切干大根	玉葱	人参	干し椎茸	いんげん豆	突きこんにゃく	出汁昆布			
		鰯のつみれ汁	鰯のミンチ	牛蒡	玉葱	人参	えのき茸	にら	生姜	味噌	いりこ	菜膳だし
		さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋	胡麻							
12	木	ピーツ御飯	発芽玄米	ピーツ	いりこ							
		じゃが芋の煮物	じゃが芋	玉葱	人参	こんにゃく	人参	いんげん豆				
		味噌汁	木綿豆腐	人参	玉葱	油揚げ	ねぎ	出汁昆布	いりこ			
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	しらす干し	胡麻					
13	金	小豆御飯	発芽玄米	小豆								
		ほうれん草の白和え	ほうれん草	人参	木綿豆腐	味噌	胡麻	黒砂糖				
		味噌汁	水菜	玉葱	えのき茸	出汁昆布	いりこ					
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜								
16	月	玄米御飯	発芽玄米	いりこ								
		ドライカレー	じゃが芋	玉葱	人参	トマト	高野豆腐	カレー粉	いんげん豆	にんにく	生姜	
		味噌汁	もやし	油揚げ	玉葱	ほうれん草	出汁昆布	いりこ				
		人参納豆	糸引き納豆	人参	水菜	塩昆布	胡麻					
17	火	ひじき御飯	発芽玄米	ひじき	人参	いりこ						
		さつま芋の胡麻味噌和え	さつま芋	味噌	胡麻							
		味噌汁	牛蒡	玉葱	小松菜	人参	出汁昆布	いりこ				
		にら納豆	糸引き納豆	にら	人参							
19	木	キャベツと塩昆布御飯	発芽玄米	キャベツ	塩昆布	いりこ						
		しらたきの炒めもの	糸こんにゃく	人参	玉葱	小松菜	干し椎茸	にんにく	菜膳だし			
		味噌汁	しめじ	玉葱	木綿豆腐	人参	ねぎ	出汁昆布	いりこ			
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	しらす干し	胡麻					
20	金	さつま芋御飯	発芽玄米	さつま芋	いりこ							
		焼き魚(鯖)	鯖									
		味噌汁	南瓜	玉葱	ほうれん草	出汁昆布	いりこ					
		ひじきの煮物	ひじき	高野豆腐	蓮根	玉葱	人参	水菜	菜膳だし			
24	火	生姜梅御飯	発芽玄米	生姜	梅干し	いりこ						
		高野豆腐のあんかけ	高野豆腐	玉葱	人参	干し椎茸	いんげん豆	片栗粉				
		豆乳スープ	豆乳	さつま芋	玉葱	ブロッコリー	人参	菜膳だし	出汁昆布			
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	胡麻						
25	水	人参御飯	発芽玄米	人参	いりこ							
		さつま芋の白和え	さつま芋	木綿豆腐	味噌	胡麻	黒砂糖					
		味噌汁	もやし	玉葱	油揚げ	わかめ	出汁昆布	いりこ				
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	水菜	胡麻					
26	木	蓮根御飯	発芽玄米	蓮根	いりこ							
		炒り豆腐	木綿豆腐	ひじき	玉葱	牛蒡	人参	干し椎茸	小松菜			
		味噌汁	さつま芋	玉葱	ほうれん草	出汁昆布	いりこ					
		きのご納豆	糸引き納豆	しめじ	えのき茸	人参	水菜	胡麻				

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。