



# 食育通信



浅川幼稚園

平成 29 年 10 月

栄養士 川野智美

運動会も終わり、朝夕めっきり涼しくなり、実りの秋、味覚の秋、食欲の秋の到来です。美味しい食材に恵まれたこの時期、秋の食材をたっぷり使った食事を心掛けましょう。

季節の変わり目は、風邪をひき易く体調を崩し易いので、早寝、早起き、朝ごはんを実行し、規則正しい生活で体調管理に努めてください。



## ～ 料理教室のお知らせ ～

10/11…年長全クラス

10/18…ばら・すみれ

10/25…さくら・ゆり

秋野菜の味噌汁 ① 前日に出汁をとる。(椎茸・昆布・いりこ)

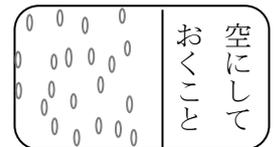
② 野菜を切る。(南瓜・小松菜・人参)

③ 出汁で野菜を柔らかく煮る。煮えたら味噌を溶き入れる。

さつま芋納豆

④ すり鉢で胡麻をする。

⑤ 蒸したさつま芋、よく混ぜた納豆、醤油を④に入れて和える。



弁当箱半分にご飯のみ(玄米ご飯や雑穀入りご飯など)を入れ、残りの半分には、出来上がったさつまいも納豆を入れますので、必ず開けておいて下さい。味噌汁椀(ビニール袋に入れて)・箸・マスクを持たせて下さい。エプロン・帽子は、園で用意していますので、洗って翌月曜日に返却して下さい。

## ～ 10月の献立から ～ けんちん汁

材料(4人分)

人参 1/2本、大根 50g、こんにゃく 1枚、牛蒡 40g、里芋 100g

青ねぎ 適量、いりこ 10g

A (薬膳だし 1～2袋、醤油 適量) 片栗粉(又はくず粉) 大さじ3

作り方

① 人参・大根はいちよう切り、こんにゃく・里芋は一口大、牛蒡はさがきに切る。

② こんにゃくは、下茹ですておく。

③ いりこで出汁を取った中に、①の野菜と②を入れて煮る。

④ Aで味付けをして味を調べ、片栗粉(又はくず粉)でとろみをつけ、切った青ねぎをちらす。



※これから寒くなる季節に、美味しい汁物です。たくさんの根菜を入れて作りましょう !!



10月の給食献立



日	曜	献立名	主 な 食 材						
3	火	玄米御飯 麻婆豆腐のカレー風味 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 木綿豆腐 玉葱 糸引き納豆	塩麴 なす 牛蒡 しめじ	いりこ 玉葱 人参 小松菜 えのき茸	にんにく 生姜 出汁昆布 ねぎ	ねぎ 人参 胡麻	カレー粉 味噌 片栗粉 薬膳だし	
5	木	ひじき御飯 小松菜としめじの和え物 味噌汁 山芋納豆	発芽玄米 小松菜 玉葱 糸引き納豆	ひじき 人参 ねぎ 山芋	人参 しめじ 南瓜 梅酢	塩麴 胡麻 出汁昆布	いりこ いりこ		
6	金	梅御飯 焼き魚(ししゃも) けんちん汁 ひじきの煮物	発芽玄米 ししゃも 人参 ひじき	梅干し 大根 人参 玉葱	いりこ こんにゃく 玉葱	牛蒡 里芋 高野豆腐	小松菜 薬膳だし 片栗粉 いりこ		
10	火	きのこ御飯 切干大根の煮物 味噌汁 水菜納豆	発芽玄米 切干大根 玉葱 糸引き納豆	しめじ 玉葱 じゃが芋 水菜	油揚げ いんげん豆 わかめ 人参	塩麴 人参 出汁昆布 胡麻	いりこ 干し椎茸 昆布 いりこ		
12	木	わかめ御飯 さつまいの白和え 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 さつまい えのき茸 糸引き納豆	わかめ 木綿豆腐 人参 にら	塩麴 胡麻 牛蒡 人参	いりこ 味噌 小松菜 出汁昆布	黒砂糖 いりこ		
16	月	人参御飯 高野豆腐の煮物 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 高野豆腐 わかめ 糸引き納豆	人参 玉葱 麩 キャベツ	塩麴 小松菜 玉葱 梅肉	いりこ 人参 じゃが芋 出汁昆布	干し椎茸 薬膳だし いりこ		
17	火	小松菜御飯 南瓜のいとし煮 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 南瓜 木綿豆腐 糸引き納豆	小松菜 小豆 わかめ ひじき	人参 しめじ 人参	しらす干し 塩麴 ねぎ 出汁昆布 胡麻	いりこ		
19	木	キャベツと塩昆布御飯 牛蒡とこんにゃくの煮物 味噌汁 山芋納豆	発芽玄米 牛蒡 人参 糸引き納豆	キャベツ 突きこんにゃく 玉葱 山芋	塩昆布 人参 えのき茸 梅酢	いりこ 玉葱 小松菜 出汁昆布	塩麴 いんげん豆 いりこ		
20	金	玄米御飯 鯖の香味焼き 味噌汁 さつまいの白和え	発芽玄米 鯖 牛蒡 さつまい	塩麴 にんにく 玉葱 木綿豆腐	生姜 人参 味噌	味の母 小松菜 胡麻	醤油 出汁昆布 黒砂糖	いりこ	
23	月	人参御飯 ポテトサラダ 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 じゃが芋 玉葱 糸引き納豆	人参 玉葱 牛蒡 しめじ	塩麴 人参 麩 えのき茸	いんげん豆 人参 ねぎ	木綿豆腐 味噌 塩 米酢 黒砂糖 出汁昆布 胡麻	いりこ	
24	火	ひじき御飯 野菜と厚揚げの味噌炒め 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 キャベツ 糸引き納豆	ひじき 厚揚げ 玉葱 人参	人参 玉葱 わかめ 胡麻	塩麴 干し椎茸 えのき茸	にんにく 生姜 味噌 出汁昆布 いりこ	黒砂糖	
26	木	牛蒡御飯 南瓜の黄和え 味噌汁 ねぎ納豆	発芽玄米 南瓜 人参 糸引き納豆	牛蒡 木綿豆腐 玉葱 ねぎ	油揚げ 味噌 小松菜 人参	しらす干し 胡麻 出汁昆布	薬膳だし 黒砂糖 いりこ		
27	金	さつまい御飯 しらたきの炒め物 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 系こんにゃく 人参 糸引き納豆	さつまい 人参 玉葱 ひじき	玉葱 大根 人参	小松菜 わかめ ねぎ	干し椎茸 出汁昆布 いりこ	胡麻 薬膳だし	
誕生会		小豆御飯 切干大根の煮物 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 切干大根 木綿豆腐 糸引き納豆	小豆 玉葱 えのき茸 南瓜	塩麴 人参 わかめ 胡麻	干し椎茸 小松菜 出汁昆布	いんげん豆 昆布 いりこ		
30	月	人参御飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁 高野豆腐のあんかけ	発芽玄米 ししゃも 麩 高野豆腐	人参 玉葱 玉葱 人参	いりこ さつまい 玉葱	塩麴 にら 干し椎茸	出汁昆布 いりこ えのき茸	片栗粉	

※ 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。