



令和元年 11月27日(水)  
あさひ幼稚園



12月の献立



### 稲刈りに挑戦!

6月に植えた稲の苗が順調に生長し、稲刈りを行うことができました。稲穂が3分の2ほど黄色になる頃が稲刈りのタイミングといわれます。収穫のタイミングが早ければお米の粒が小さく、遅ければ育ち過ぎて粒が割れてしまいます。週間天気予報も参考にしながら、稲刈り予定日を決めました。当日まで天気の良い日が1週間ほど続いたおかげで、田んぼの土が適度に乾き、稲刈りがしやすい状態でした。



初めての挑戦でしたが、鎌を上手に動かして、稲を刈ることができました。稲の束はずっしりと重く、お米がしっかり実っていました。幼稚園の畑でしっかり天日干した後、脱穀の様子を見学しました。軽トラの荷台に乗せた脱穀機に興味津々の子ども達です。



お米の固い皮が剥け、玄米が顔をのぞかせました。「ここからさらに皮を剥く(精米する)と、お家で食べている白いお米だよ。」と伝えました。収穫したお米を、2月のおにぎり会食で食べることを楽しみにしている子どもたちです。

日付	曜日	主食	おひき	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
4	水	味噌煮込みうどん	豆まめサラダ 紅はるかのふかし芋	うどん・さといも・炒り油・純米酢・黒砂糖・さつまいも	木綿豆腐・味噌・出し昆布・みくずびーんず	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・胡瓜・太もやし	267	7.3	3.0	52.0	1.5
5	木	枝豆ごはん	さば塩焼き キャベツとツナサラダ 味噌汁	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・塩昆布・さば・ツナフレーク・わかめ・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・キャベツ・人参・白菜・青ねぎ	327	16.8	10.8	39.6	1.5
6	金	鮭ごはん	すきやき風煮 さつまいも納豆 味噌汁	発芽玄米・ゴマ・糸こんにゃく(黒)・黒砂糖・さつまいも	いりこ・鮭ほくし・木綿豆腐・焼豆腐・納豆・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	白菜・ごぼう・人参・青ねぎ・大根・太もやし	315	14.7	7.9	46.3	1.2
9	月	ツナ昆布ごはん	白味噌おでん アツジョリ納豆 味噌汁	発芽玄米・里芋・板こんにゃく・黒砂糖・麴	いりこ・ガルー・塩昆布・木綿豆腐・白みそ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・大根・ブロッコリー・キャベツ・太もやし・南瓜・玉葱・青ねぎ	292	12.5	4.9	48.9	1.8
10	火	うめごはん	あじみりん焼き たくあん納豆 すまし汁	発芽玄米・ゴマ	いりこ・あじ・納豆・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	キャベツ・人参・沢庵・えのき・青ねぎ	260	17.4	5.3	35.5	2.4
11	水	カレーうどん	かぼちゃとちりめん の大学炒め・キャベツとわかめ和え物	うどん・じゃがいも・カレー・炒り油・ゴマ・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・ちりめん・ガルー・わかめ	玉葱・人参・しめじ・トホ水素・ツナ・かぼちゃ・キャベツ	290	7.5	5.2	52.4	2.2
12	木	とうもろこしごはん	厚揚げの酢豚風 ゆかり納豆 味噌汁	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・片栗粉・油・さつまいも	いりこ・塩昆布・木綿豆腐・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	ツナ・玉葱・ピーマン・人参・ゆかり・ゆかり・胡瓜・キャベツ・太もやし・青ねぎ	348	13.6	9.1	52.8	1.9
13	金	人参ごはん	高野豆腐の煮物 ねがね納豆 味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・長芋	いりこ・ツナフレーク・高野・納豆・削りぶし・刻みあげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・椎茸・いんげん・なめこ・玉葱・切干大根・青ねぎ	292	13.0	6.4	47.1	1.3
16	月	もち麦ごはん	サバ大根 かぼちゃ納豆 味噌汁	発芽玄米・里芋・黒砂糖・じゃがいも	もちむぎ・いりこ・焼さばほくし・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・いんげん・かぼちゃ・なめこ・青ねぎ	311	13.1	5.7	51.8	1.3
17	火	ピラフ	さけのオイル焼き キャベツゆかり和え キラキラ豆スープ	発芽玄米・炒り油・ゴマ	いりこ・ガルー・鮭・豆乳・味噌	コーン・グリーンピース・パセリ粉・キャベツ・人参・胡瓜・ゆかり・白菜・玉葱・ブロッコリー	259	16.2	5.3	36.2	1.0

