



# 船堀中央保育園

## 令和2年度2月（如月）

### 2月の目標：感謝して食べよう

### テーマ野菜：大根



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
 ※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
予定	月組リクエスト献立	節分	野菜の日	大根丸ごとランチ		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷり醤油ラーメン</li> <li>お子さまエビチリ</li> <li>中華胡瓜</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯のごま揚げ</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>金平金棒</li> <li>節分汁</li> <li>いちご</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆入りベジタブルカレー</li> <li>かぶとブロッコリーの温野菜</li> <li>ほかほかたまごスープ</li> <li>ほんかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根菜飯</li> <li>豚バラ大根</li> <li>切干大根のハリハリサラダ</li> <li>大根皮入りみぞれ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのふりかけご飯</li> <li>鱈の照り焼き</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>さつまいもとしめじの豆乳汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の味噌炒め</li> <li>小松菜の利休和え</li> <li>大根とえのきのすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎりバイキング</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこの鬼さんプリン</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズケーキ風トースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さくさくフライド大根</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほかほか肉まん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	487	538	592	481	605	559
8	9	10	11	12	13	
予定				建国記念の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鶏の竜田揚げ</li> <li>小松菜と大根の胡麻酢和え</li> <li>豆腐とあおさの味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯のみそ焼き</li> <li>白菜と高野豆腐の煮浸し</li> <li>水菜と舞茸のすまし汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>れんこんとひじきの梅マヨサラダ</li> <li>南瓜の味噌汁</li> <li>でこぼん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>可愛いマカロニのえびグラタン</li> <li>紅心大根のサラダ</li> <li>～オレンジドレッシング～</li> <li>オニオンスープ</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ丼</li> <li>胡瓜と人参の塩昆布和え</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャーマンポテト～カレー風味～</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナと塩昆布の炊き込みご飯</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根のあったか肉団子スープ</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズドッグ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	537	481	472	596	624	
15	16	17	18	19	20	
予定	月組リクエスト献立		2月のお祝い献立	大根丸ごとランチ		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷり醤油ラーメン</li> <li>お子さまエビチリ</li> <li>中華胡瓜</li> <li>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯のごま揚げ</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>のっぺい汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズベーク（乳児：食パン）</li> <li>レモンの香りのサーモングリル</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>カナディアンチキンスープ</li> <li>ストロベリーヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根菜飯</li> <li>豚バラ大根</li> <li>切干大根のハリハリサラダ</li> <li>大根皮入りみぞれ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのふりかけご飯</li> <li>鱈の照り焼き</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>さつまいもとしめじの豆乳汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の味噌炒め</li> <li>小松菜の利休和え</li> <li>大根とえのきのすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎりバイキング</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アップル克蘭ブルケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メープルパンケーキ</li> <li>～フルーツ添え～</li> <li>ホットミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さくさくフライド大根</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほかほか肉まん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	487	673	596	481	605	559
22	23	24	25	26	27	
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>鶏の竜田揚げ</li> <li>小松菜と大根の胡麻酢和え</li> <li>豆腐とあおさの味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>れんこんとひじきの梅マヨサラダ</li> <li>南瓜の味噌汁</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯のみそ焼き</li> <li>白菜と高野豆腐の煮浸し</li> <li>水菜と舞茸のすまし汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>可愛いマカロニのえびグラタン</li> <li>紅心大根のサラダ</li> <li>～オレンジドレッシング～</li> <li>オニオンスープ</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ丼</li> <li>胡瓜と人参の塩昆布和え</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャーマンポテト～カレー風味～</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根のあったか肉団子スープ</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナと塩昆布の炊き込みご飯</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズドッグ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	537	472	481	596	624	

#### 今月の目標【感謝して食べよう】



今月の目標は【感謝して食べよう】です。感謝して食べると食事は何倍も美味しく感じられます。いきなりですが、お茶碗1杯に何粒のお米が入っていると思いますか？正解は3000粒です。その1粒1粒が農家の人の手によって大切に育てられたお米です。卵はにわとりが産んでくれた卵ですし、牛乳は牛のお乳から絞られたものです。野菜1つ1つ農家の人が育てて収穫してくれています。一緒に買い物に行った際は、食材がどのように育ち、運ばれてきたか一緒に話してみると感謝して食べることに繋がります。



#### 大根について



大根は調理しやすく、冬には安価になるため食卓に並ぶことも増えると思います。大根は工夫すれば丸ごと食べられる野菜です。園でも葉っぱはふりかけにし、皮はお味噌汁に入れてまるごと提供する予定です。また、大根を干すとカルシウム量が15倍に増えることから切り干し大根は栄養価が豊富だと言われています。切り干し大根は賞味期限も長く、家庭に常備しておく便利な食材です。ご家庭でもサラダに入れたり、お味噌汁に入れたり、煮物にしてぜひ取り入れてみてください。