

扇こころ保育園
令和2年度1月（睦月）献立



1月の目標：なんでも食べよう
テーマ野菜：ほうれん草



※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日の昼食および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。
※一日の幼児昼食およびおやつ分のカロリー基準：550kcal
※延長保育の補食はおにぎりと麦茶を提供します。

曜	月	火	水	木	金	土
日	【ほうれん草について】 ほうれん草は、冬の代表的な野菜のひとつです。 ほうれん草には、鉄・ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・マグネシウム・銅などたくさんの栄養を含んでいます。 実は、今が旬のほうれん草と通年出ているほうれん草では含んでいる栄養素は段違いであり、特にこの時期ユキノシタで眠らせていたほうれん草は栄養価が高まり、各段に甘くなると言われています。 この時期ならではのちぢみほうれん草も甘みがあり、園でも多く献立に取り入れています。ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。 緑の葉物は苦手な子が多い野菜ですが、今月はカレーやマフィンなど子ども達が好きなメニューにも取り入れています。 食べやすいものから食べられる自信をつけ、ほうれん草そのものも味わってみたいと思っています。 たくさんの食材や味を経験してもらうことで、食べられるものが増え、食がより豊かになると良いですね♪					★誕生会メニュー 今月の誕生会メニューの国は日本です。 1月はおせち料理や七草粥、お汁粉などの日本ならではの料理がたくさん出るので、22日は子ども達が好きなメニューを提供したいと思います。
予定						
昼食						
午後のおやつ						
kcal	430	494	497	644	528	613
日	4	5	6	7	8	9
予定			新年お楽しみ会	七草	鏡開き	
昼食	・きつねうどん ・たたきごぼう ・胡瓜と大根の塩昆布和え ・みかんゼリー	・ご飯 ・鱧のム二郎 ～タルタルソース添え～ ・コロコロサラダ ・白菜のミネストローネ ・バナナ	・お雑煮風うどん ・鱧の西京焼き ・芋きんとん ・紅白なます ・お祝いいちごゼリー (フルーチェ)	・ご飯 ・肉じゃが ・ちぢみほうれん草と ささみの胡麻酢和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鱧の梅煮 ・白菜の袖香和え ・大根と三つ葉のすまし汁 ・バナナ	・ご飯 ・豚肉の葱塩焼き ・白菜の煮びたし ・ほうれん草とえのきの味噌汁 ・果物
午後のおやつ	・チーズおかかおにぎり ・小麦茶	・白菜のあったかワタンスープ ・小麦茶	・どら焼き ・牛乳	・七草粥 ・小麦茶	・お汁粉 ・あられ ・緑茶	・菜飯おにぎり ・牛乳
kcal	430	494	497	644	528	613
日	11	12	13	14	15	16
予定	0歳児健診			テーマ野菜の日		
昼食			・ご飯 ・カレイの磯辺揚げ ・水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ ・かぶとしめじの味噌汁 ・ヨーグルト	・ちぢみほうれん草の和風パスタ ・冬野菜のピクルス ・白菜のミルクスープ ・みかん	・ポパイカレー ・みかん入りフレンチサラダ ・フロッキーのコンソメスープ ・りんご	・肉野菜炒め丼 ・若布の酢の物 ・さつま芋の味噌汁 ・果物
午後のおやつ	・きな粉のお麩ラスク ・牛乳		・卵のふんわりしらす雑炊 ・小麦茶	・ほうれん草とバナナのマフィン ・牛乳	・チーズベークル ・せんべい ・ヨーグルトドリンク	・梅しらすおにぎり ・牛乳
kcal	481	501	597	597	500	563
日	18	19	20	21	22	23
予定			野菜の日・体育指導		★誕生会メニュー	
昼食	・五目うどん ・たたきごぼう ・胡瓜と大根の塩昆布和え ・りんごゼリー	・ご飯 ・鱧のム二郎 ～タルタルソース添え～ ・コロコロサラダ ・白菜のミネストローネ ・バナナ	・ご飯 ・肉じゃが ・ちぢみほうれん草と ささみの胡麻酢和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・ヨーグルト	・胚芽ご飯 ・厚揚げと野菜の甘酢あんかけ ・ほうれん草の中華ナムル ・中華風かき卵スープ ・みかん	・バターロール ・クリームシチュー ・彩りカラフルマリネ ・紅白ゼリー	・ご飯 ・豚肉の葱塩焼き ・白菜の煮びたし ・ほうれん草とえのきの味噌汁 ・果物
午後のおやつ	・チーズおかかおにぎり ・小麦茶	・白菜のあったかワタンスープ ・小麦茶	・カリカリじゃこトースト ・牛乳	・焼きおにぎり ・小麦茶	・いちごのロールケーキ ・ミルクティー	・菜飯おにぎり ・牛乳
kcal	430	586	497	644	654	613
日	25	26	27	28	29	30
予定	0歳児健診			テーマ野菜の日		
昼食	・ご飯 ・カシキの照り焼き ・大根の甘酢和え ・豚汁 ・バナナ	・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋 ・ハリハリサラダ ・いよかん	・ご飯 ・カレイの磯辺揚げ ・水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ ・豆腐となめこの味噌汁 ・ヨーグルト	・ちぢみほうれん草の和風パスタ ・冬野菜のピクルス ・白菜のミルクスープ ・みかん	・ポパイカレー ・みかん入りフレンチサラダ ・フロッキーのコンソメスープ ・りんご	・肉野菜炒め丼 ・若布の酢の物 ・さつま芋の味噌汁 ・果物
午後のおやつ	・ココアのマーブルシフォンケーキ ・ヨーグルトドリンク	・きな粉のお麩ラスク ・牛乳	・卵のふんわりしらす雑炊 ・小麦茶	・ほうれん草とバナナのマフィン ・牛乳	・チーズベークル ・ヨーグルトドリンク	・梅しらすおにぎり ・牛乳
kcal	555	481	501	597	500	563