

扇こころ保育園  
令和2年度2月（如月）献立



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日の量食とおやつ分のカロリーです。乳児は割合で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に依りて変動します。  
※一日の幼児量食おやつ分のカロリー基準：553kcal  
※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	1	2	3	4	5	6
予定	0歳児身体測定		乳児身体測定		幼児身体測定・大根丸ごとランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷり味噌ラーメン</li> <li>豆苗とささみのポン酢和え</li> <li>さつまいものレーズン和え</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰹のごま揚げ</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>白桃缶</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>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>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>えびのマカロニグラタン</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>バナナ</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>かぶの利休和え</li> <li>大根とえきのすまし汁</li> <li>果物</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムたっぷりしらすチーズおにぎり</li> <li>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>大根のあったか肉団子スープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さくさくフライド大根</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目おこわ</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	667	526	457	394	655	576
日	8	9	10	11	12	13
予定	0歳児健診		野菜の日		建国記念日	
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>鯖のみそ焼き</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>みかん</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>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>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンパ丼</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>果物</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>麦茶</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>マフィン</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	449	471	605	496	549	
日	15	16	17	18	19	20
予定			大根丸ごとランチ		誕生会メニュー（カナダ）	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷり味噌ラーメン</li> <li>豆苗とささみのポン酢和え</li> <li>さつまいものレーズン和え</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰹のごま揚げ</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>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>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>でこぼん</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>ブルーベリーヨーグルト</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>かぶの利休和え</li> <li>大根とえきのすまし汁</li> <li>果物</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムたっぷりしらすチーズおにぎり</li> <li>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>大根のあったか肉団子スープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さくさくフライド大根</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</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>お楽しみドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	667	666	457	394	661	576
日	22	23	24	25	26	27
予定	0歳児健診	天皇誕生日	野菜の日			
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>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>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖のみそ焼き</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>みかん</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>はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンパ丼</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>果物</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>チーズケーキ風トースト</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>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</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	449	605	471	496	549	

【カナダ】

世界で2番目に大きな国土であるカナダは大自然に恵まれています。バンクーバーやモントリオールなどオリンピックの開催地としても有名です。特にカナダはサーモンの世界最大輸出国でもあり、多く食されている食べ物の一つです。また、国旗にもある楓から作られるメープルシロップも有名で、世界に流通するメープルシロップの約8割はカナダで作られているものです。パンケーキやアイスにかけて食べるのももちろん、調味料としても使用することができます。



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。園でも葉はふりかけにし、皮は味噌汁に入れてまるごと提供しています。また、大根は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。切り干し大根の賞味期限も長く、家庭に常備しておくとも便利な食材です。ご家庭でもサラダや味噌汁、煮物にして取り入れてみてください。

