

江東区南砂さくら保育園  
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：551Kcal

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、特にこの時期コ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どもが多い野菜ですが、今回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ほしいと思います。 子ども達には、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、食がより豊かになればと思います。						
予定	【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、特にこの時期コ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どもが多い野菜ですが、今回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ほしいと思います。 子ども達には、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、食がより豊かになればと思います。						
昼食	【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、特にこの時期コ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どもが多い野菜ですが、今回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ほしいと思います。 子ども達には、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、食がより豊かになればと思います。						
午後のおやつ	【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、特にこの時期コ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どもが多い野菜ですが、今回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ほしいと思います。 子ども達には、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、食がより豊かになればと思います。						
kcal	563						
日	4	5	6	7	8	9	
予定	保育始め	キッズダンス	野菜の日	七草	新年お楽しみ会・鏡開き・杉アート		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>たたきごぼう</li> <li>胡瓜と大根の塩昆布和え</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のムニエル</li> <li>～タルタルソース添え～</li> <li>コロコロサラダ</li> <li>白菜のミネストローネ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>厚揚げと野菜の甘酢あんかけ</li> <li>ほうれん草の中華ナムル</li> <li>中華風かき卵スープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>ちぢみほうれん草とささみの胡麻酢和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お雑煮風うどん</li> <li>鯖の西京焼き</li> <li>芋きんとん</li> <li>紅白なます</li> <li>黒豆</li> <li>お祝いいちごゼリー（フルーチェ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の葱塩焼き</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>ほうれん草とえのきの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかわおにぎり</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜のあったかワンタンスープ</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きおにぎり</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お汁粉</li> <li>あられ</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	430	653	497	644	528	613	
日	11	12	13	14	15	16	
予定		避難訓練・0歳児健診	身体測定週間	テーマ野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの葉ふりかけご飯</li> <li>かぶと豚肉のみぞれ鍋</li> <li>ハリハリサラダ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレーの磯辺揚げ</li> <li>水菜と大根のサラダ</li> <li>～玉葱ドレッシング～</li> <li>かぶとしめじの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちぢみほうれん草の和風パスタ</li> <li>冬野菜のピクルス</li> <li>白菜のミルクスープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ブロッコリーのコンソメスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の丼ぶり</li> <li>若布の群の物</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉のお麩ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわりしらす雑炊</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とバナナのマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきの炊き込みご飯</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅おかわおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	481	501	597	501	563		
日	18	19	20	21	22	23	
予定			健康教育・体育指導・野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>たたきごぼう</li> <li>大根の甘酢和え</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のムニエル</li> <li>～タルタルソース添え～</li> <li>コロコロサラダ</li> <li>白菜のミネストローネ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>厚揚げと野菜の甘酢あんかけ</li> <li>ほうれん草の中華ナムル</li> <li>中華風かき卵スープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>ちぢみほうれん草とささみの胡麻酢和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の味噌煮</li> <li>白菜の柚香和え</li> <li>大根と三つ葉のすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の葱塩焼き</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>ほうれん草とえのきの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかわおにぎり</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜のあったかワンタンスープ</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きおにぎり</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カリカリじゃこトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズドック</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	430	586	497	644	528	613	
日	25	26	27	28	29	30	
予定		スポーツ教室		0歳児健診・テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの照り焼き</li> <li>大根の甘酢和え</li> <li>豚汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの葉ふりかけご飯</li> <li>かぶと豚肉のみぞれ鍋</li> <li>ハリハリサラダ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレーの磯辺揚げ</li> <li>水菜と大根のサラダ</li> <li>～玉葱ドレッシング～</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちぢみほうれん草の和風パスタ</li> <li>冬野菜のピクルス</li> <li>白菜のミルクスープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ブロッコリーのコンソメスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の丼ぶり</li> <li>若布の群の物</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ココアのマーブルシフォンケーキ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉のお麩ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわりしらす雑炊</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とバナナのマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきの炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅おかわおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	555	481	501	597	501	563	