



新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
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：550kcal

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	4	5	6	7	8	9	
屋食	・ご飯 ・肉じゃが ・切り干し大根とハムのマヨサラダ ・若布となめこの味噌汁 ・りんご	・お雑煮風うどん ・鯖の西京焼き ・芋きんとん ・紅白なます ・黒豆 ・お祝いいちごゼリー (フルーチェ)	・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	・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 ・鯖の味噌煮 ・白菜の袖香和え ・大根と三つ葉のすまし汁 ・りんご	・ご飯 ・豚肉の葱塩焼き ・白菜の煮びたし ・さつま芋の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・チーズおかかおにぎり ・小麦茶	・どら焼き風サンド ・牛乳	・焼きおにぎり ・小麦茶	・七草粥 ・緑茶	・お汁粉 ・あられ ・緑茶	・若布おにぎり ・牛乳	
kcal	584	618	520	410	514	563	
日	11	12	13	14	15	16	
予定		新年お楽しみ会	野菜の日	七草	鏡開き		
屋食	 成人の日	・五目うどん ・たたきごぼう ・胡瓜と大根の塩昆布和え ・いよかん ・ゴゴアのマーブルケーキ	・ご飯 ・カジキの照り焼き ・大根の甘酢和え ・豚汁 ・バナナ	・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 ・プロッコリーのコンソメスープ ・りんご	・豚肉と野菜の丼ぶり ・若布の酢の物 ・ほうれん草とえのきの味噌汁 ・フルーツゼリー	
午後のおやつ		・ヨーグルトドリンク	・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 ・ヨーグルトドリンク	・ゆかりしらすおにぎり ・牛乳	
kcal	374	522	630	651	574		
日	18	19	20	21	22	23	
予定			野菜の日		誕生会		
屋食	・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 ・りんご	・ご飯 ・鯖のムニエル ～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 ・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	・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 ・いよかん	・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 ・さつま芋の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・チーズおかかおにぎり ・小麦茶	・きな粉のお麩ラスク ・牛乳	・焼きおにぎり ・小麦茶	・白菜のあったかワンタンスープ ・小麦茶	・いちごのロールケーキ ・ミルクティー	・若布おにぎり ・牛乳	
kcal	547	660	520	487	688	561	
日	25	26	27	28	29	30	
予定				テーマ野菜の日			
屋食	・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 ・カジキの照り焼き ・大根の甘酢和え ・豚汁 ・バナナ	・きつねうどん ・たたきごぼう ・胡瓜と大根の塩昆布和え ・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 ・プロッコリーのコンソメスープ ・りんご	・豚肉と野菜の丼ぶり ・若布の酢の物 ・ほうれん草とえのきの味噌汁 ・フルーツゼリー	
午後のおやつ	・ひじきの炊き込みご飯 ・牛乳	・カリカリじゃこトースト ・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 ・ヨーグルトドリンク	・ゆかりしらすおにぎり ・牛乳	
kcal	565	594	431	630	651	574	

