

# 新宿三つの木保育園もりさんかくしかく

## 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：525kcal

日	月	火	水	木	金	土
予定	1	2	3	4	5	6
予定		節分	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バター</li> <li>いよかん</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>みかん</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>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>鰯の照り焼き</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>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>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>ツナと塩昆布の炊き込みご飯</li> <li>牛乳</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>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>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>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	700	558	467	385	569	546
日	8	9	10	11	12	13
予定			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>豆腐とおおさの味噌汁</li> <li>はっさく</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>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>かぶとブロックリーの温野菜</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>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>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピンパ丼</li> <li>胡瓜と人参の塩昆布和え</li> <li>大根とえのきの中華スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムたっぷり</li> <li>しらすチーズおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャーマンポテト～カレー風味～</li> <li>ヨーグルトドリンク</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>五目おこわ</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	526	454	607	629	618	
日	15	16	17	18	19	20
予定			大根丸ごとランチ		誕生会(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煮</li> <li>いよかん</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>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>みかん</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>チーズバーグ</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>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>ツナと塩昆布の炊き込みご飯</li> <li>牛乳</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>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>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</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>塩昆布おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	724	666	457	385	636	546
日	22	23	24	25	26	27
予定		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>豆腐とおおさの味噌汁</li> <li>はっさく</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆入りベジタブルカレー</li> <li>かぶとブロックリーの温野菜</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>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>みかん</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>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピンパ丼</li> <li>胡瓜と人参の塩昆布和え</li> <li>大根とえのきの中華スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムたっぷり</li> <li>しらすチーズおにぎり</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>ジャーマンポテト～カレー風味～</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目おこわ</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	526		607	454	629	618

### 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、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びたい野菜です。大根は工夫すれば丸ごと食べられる野菜です。皮は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。

