

すみだ中和こころ保育園  
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・安全な食品を精製していますが、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。  
※朝おやつとして、乳児・幼児共に小魚と麦茶が出ます。  
※一日の幼児昼食およびおやつ分のカロリー基準：549kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	<p>【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、特にこの時期雪の下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。 葉物野菜は苦手な子が多くいますが、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。</p>					
kcal	563					
日	4	5	6	7	8	9
予定	<p>七草、新年お楽しみ会 鏡開き</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>ただきごぼう</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>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>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>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>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>チーズおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</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>カリカリじゃこトースト</li> <li>ヨーグルトドリンク</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	470	563	591	488	616	549
日	11	12	13	14	15	16
予定	<p>野菜の日 テーマ野菜の日</p>					
昼食	<p>成人の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈のムニエル</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>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>りんご</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>豚肉と野菜の丼ぶり</li> <li>若布の酢の物</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>白菜のあったかワンタンスープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>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>梅しらすおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	555	520	640	587	578	
日	18	19	20	21	22	23
予定	<p>誕生会</p>					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>ただきごぼう</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>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>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>バターロール</li> <li>クリームシチュー</li> <li>彩りカラフルマリネ</li> <li>紅白ゼリー</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>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>チーズおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</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>カリカリじゃこトースト</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いちごのロールケーキ</li> <li>ミルクティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>どら焼き</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	436	563	591	688	552	549
日	25	26	27	28	29	30
予定	<p>野菜の日 テーマ野菜の日</p>					
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>ご飯</li> <li>カレイの磯部揚げ</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>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>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>りんご</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>豚肉と野菜の丼ぶり</li> <li>若布の酢の物</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>卵のふんわりしらす雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>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>梅しらすおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	559	534	520	640	587	578