

すみだ中和こころ保育園
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日の惣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。
※朝おやつとして、乳児・幼児共に小魚と麦茶が出ます。
※一日の幼児惣食おやつ分のカロリー基準：549kcal

日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定		節分				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 豆苗とささみのポン酢和え さつまいものレーズンバター ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯のごま揚げ ほうれん草のおかか和え 金平金棒 節分汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 れんこんとひじきの梅マヨサラダ 南瓜の味噌汁 でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鶏の竜田揚げ 小松菜と大根の胡麻酢和え 豆腐とおおさの味噌汁 いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 可愛いマカロニのえびグラタン 紅心大根のサラダ ～オレンジドレッシング～ オニオンスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め かぶの利休和え 大根とえのきのすまし汁 りんご
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムたっぷりしらすチーズおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> きなこの鬼さんプリン ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> 大根のあったか肉団子スープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト～カレー風味～ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目おこわ 小魚 ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳
kcal	509	558	457	449	613	553
日	8	9	10	11	12	13
予定	大根丸ごとランチ		野菜の日	建国記念日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 大根菜飯 豚バラ大根 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖のみそ焼き 白菜と高野豆腐の煮浸し 水菜と舞茸のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆入りベジタブルカレー かぶとブロッコリーの温野菜 ほかほかたまごスープ フルーツゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのふりかけご飯 鯖の照り焼き 胡瓜と茗荷の酢の物 さつまいもとしめじの豆乳汁 はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 胡瓜と人参の塩昆布和え じゃが芋と茗荷の味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さくさくフライド大根 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと塩昆布の炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズケーキ風トースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> メープルパンケーキ ～フルーツ添え～ ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> メープルロール ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭わかめおにぎり 牛乳
kcal	411	471	607	496	643	
日	15	16	17	18	19	20
予定				誕生日会ランチ（カナダ）		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 豆苗とささみのポン酢和え さつまいものレーズン煮 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯のごま揚げ ほうれん草のおかか和え のっぺい汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 れんこんとひじきの梅マヨサラダ 南瓜の味噌汁 でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> チーズバーグ（乳児：食パン） レモンの香りのサーモングリル コールスローサラダ カナディアンチキンスープ ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 可愛いマカロニのえびグラタン 紅心大根のサラダ ～オレンジドレッシング～ オニオンスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め かぶの利休和え 大根とえのきのすまし汁 りんご
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムたっぷりしらすチーズおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルクランブルケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 大根のあったか肉団子スープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メープルパンケーキ ～フルーツ添え～ ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> 五目おこわ 小魚 ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳
kcal	509	666	457	636	613	553
日	22	23	24	25	26	27
予定	大根丸ごとランチ	天皇誕生日	野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 大根菜飯 豚バラ大根 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 大豆入りベジタブルカレー かぶとブロッコリーの温野菜 ほかほかたまごスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖のみそ焼き 白菜と高野豆腐の煮浸し 水菜と舞茸のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのふりかけご飯 鯖の照り焼き 胡瓜と茗荷の酢の物 さつまいもとしめじの豆乳汁 はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 胡瓜と人参の塩昆布和え じゃが芋と茗荷の味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さくさくフライド大根 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと塩昆布の炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズケーキ風トースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> メープルロール ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭わかめおにぎり 牛乳 	
kcal	411	607	471	496	643	

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。弱はにわとりが産んでくれた卵ですし、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ぶことも増えると思います。大根は工夫すると丸ごと食べられる野菜です。皮も葉はふりかけにし、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。

