

台東区立たいとうこども園
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



※乳児には午前中、牛乳を提供し、幼児には給食時、小魚を提供します。
※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：548kcal)

曜 日	月	火	水	木	金	土
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素を含んでいます。 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、ほうれん草そのものも味わってほしいと思っています。					
kcal						563
日	4	5	6	7	8	9
予定			野菜の日	七草	鏡開き	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん たたきごぼう 胡瓜と大根の塩昆布和え フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カジキの照り焼き 大根の甘酢和え 豚汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ ブロッコリーのコンソメスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 白菜の煮びたし ほうれん草とえのきの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ココアのマーブルケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> お汁粉 あられ ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
kcal	461	634	510	468	591	550
日	11	12	13	14	15	16
予定				テーマ野菜の日		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の味噌煮 白菜の柚香和え 大根と三つ葉のすまし汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の丼ぶり 苎布の酢の物 さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	成人の日	<ul style="list-style-type: none"> きな粉のお麩ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 卵のふんわりしらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とバナナのマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
kcal	461	563	524	630	591	527
日	18	19	20	21	22	23
予定			世界の料理～日本～			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん たたきごぼう 胡瓜と大根の塩昆布和え フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カジキの照り焼き 大根の甘酢和え 豚汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> お雑煮風うどん 鱈の西京焼き 手きんこん 紅白なます 黒豆 お祝いいちごゼリー (フルーツチェ) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ ブロッコリーのコンソメスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 苎布の酢の物 白菜の煮びたし ほうれん草とえのきの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ココアのマーブルケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> どら焼き ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> カリカリじゃこトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストドーナッツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
kcal	426	634	551	608	656	550
日	25	26	27	28	29	30
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のムニエル ～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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の味噌煮 白菜の柚香和え 大根と三つ葉のすまし汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の丼ぶり 苎布の酢の物 さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワンドンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉のお麩ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 卵のふんわりしらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とバナナのマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
kcal	562	563	524	630	591	527