

江東区白河かもめ保育園  
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：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	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でこぼん</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>大豆のすまし汁</li> <li>いちご</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>りんごゼリー</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>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>大根とえのきのすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズしらすおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鬼さんゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根の肉団子スープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フライド大根</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</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>せんべい</li> <li>ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	647	558	506	494	542	493
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>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯の味噌焼き</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>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆入りベジタブルカレー</li> <li>かぶとブロッコリーの温野菜</li> <li>たまごスープ</li> <li>ほんかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>えび入りマカロニグラタン</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>いよかん</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>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャーマンポテト～カレー風味～</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナと塩昆布の炊き込みご飯</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>きな粉ツイストドーナツ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	560	497	588		658	634
日	15	16	17	18	19	20
予定				大根丸ごとランチ	世界の料理～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バターでこぼん</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>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>りんごゼリー</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>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズバーグ（乳児：食パン）</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>いちご</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>大根とえのきのすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズしらすおにぎり</li> <li>麦茶</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>大根の肉団子スープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フライド大根</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</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>せんべい</li> <li>ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	647	666	506	644	609	493
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>バナナ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆入りベジタブルカレー</li> <li>かぶとブロッコリーの温野菜</li> <li>たまごスープ</li> <li>ほんかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯の味噌焼き</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>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>えび入りマカロニグラタン</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>いよかん</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>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャーマンポテト～カレー風味～</li> <li>牛乳</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>ツナと塩昆布の炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉ツイストドーナツ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	511		588	497	658	634

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。大根は工夫すれば丸ごと食べられる野菜です。園でも葉っぱはふりかけにし、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、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。

