

江東区白河かもめ保育園
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
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
日	【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。 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。					
予定	 					
昼食						
午後のおやつ						
kcal	4	5	6	7	8	9
日	4	5	6	7	8	9
予定			野菜の日	七草の日	新年お楽しみ会・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 いよかん 	<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 カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 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"> お雑煮うどん 鯖の西京焼き 芋きんとん 紅白なます 黒豆 お祝いいちごゼリー 	<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 りんご
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワタンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お汁粉 あられ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・ウエハース 牛乳
kcal	515	495	581	467	589	549
日	11	12	13	14	15	16
予定				テーマ野菜の日		
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のムニエル ～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 ぼんかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 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 カルピスゼリー 	<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"> 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 でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カジキの照り焼き 白菜の甘酢和え 豚汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の丼ぶり 若布の酢の物 さつま芋の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> きな粉のお麴ラスク 牛乳 	<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"> 卵のふんわりしらす雑炊 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ココアのマーブルシフォンケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい・ゼリー 牛乳 	
kcal	639	625	630	560	532	
日	18	19	20	21	22	23
予定			野菜の日			
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 いよかん 	<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 カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 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"> ご飯 鯖の味噌煮 白菜の柚香和え 大根と三つ葉のすまし汁 はっさく 	<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 りんご
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワタンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> どら焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・ウエハース 牛乳
kcal	481	495	581	563	528	549
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 鶏のから揚げ 水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のムニエル ～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 ぼんかん 	<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"> 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 でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール クリームシチュー 彩りカラフルマリネ 紅白ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の丼ぶり 若布の酢の物 さつま芋の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉のお麴ラスク 牛乳 	<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"> 卵のふんわりしらす雑炊 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> いちごのロールケーキ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい・ゼリー 牛乳
kcal	497	639	625	630	645	532