

葛西大きなおうち保育園
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



米午前おやつとして幼児は小魚と麦茶、乳児は牛乳を提供します。
※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日の昼食とおやつ分のカロリーです。

曜	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たち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。 子どもたち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。						
予定	563						
食							
午後のおやつ							
kcal	563						
日	4	5	6	7	8	9	
予定			野菜の日	誕生会 新年お楽しみ会 七草	鏡開き		
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 鱈のムニエル ～タルタルソース添え～ コロコロサラダ ミネストローネ 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"> お雑煮風うどん 鱈の西京焼き 芋きんとん 紅白なます お祝いいちごゼリー（フルーチェ） 	<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 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワンタンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> お汁粉 あられ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘンb せんべい 牛乳 	
kcal	430	494	497	644	528	613	
日	11	12	13	14	15	16	
予定			避難訓練	テーマ野菜の日 身体測定(幼児)	身体測定(乳児)		
食			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーの磯辺揚げ 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"> 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"> 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 若布の酢の物 さつまいもの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<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 小魚 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"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳 	
kcal	481		501	597	500	563	
日	18	19	20	21	22	23	
予定							
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 鱈のムニエル ～タルタルソース添え～ コロコロサラダ ミネストローネ バナナ 	<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 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 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワンタンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 小魚 麦茶 	<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"> ひじきの炊き込みご飯 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい 牛乳 	
kcal	430	586	497	644	654	613	
日	25	26	27	28	29	30	
予定				テーマ野菜の日			
食	<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"> ご飯 カレーの磯辺揚げ 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"> 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"> 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 若布の酢の物 さつまいもの味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ココアのマーブルシフォンケーキ ヨーグルトドリンク 	<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 小魚 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"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー せんべい 牛乳 	
kcal	555	481	501	597	500		