

# 目黒三田保育園キミトミライト 令和3年度2月（如月） 献立表



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

日	月	火	水	木	金	土
予定		1	2	3	4	5
屋食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・豚肉と野菜の甘酢あん</li> <li>・中華胡瓜</li> <li>・ふんわり卵スープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆たっぷりドライカレー</li> <li>・冬野菜の甘酢漬け</li> <li>・ほうれん草と生姜のスープ</li> <li>・でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛の蒲焼き丼</li> <li>・金平金棒</li> <li>・小松菜のボン酢和え</li> <li>・鬼除け汁</li> <li>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・大根と牛肉の甘辛炒め</li> <li>・ココロ野菜のさっぱり和え</li> <li>・白菜としめじのすまし汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼</li> <li>・胡瓜と人参のゆかり和え</li> <li>・じゃがいもと若布の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とコーンの炊き込みご飯</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>・鬼まんじゅう</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市販パン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal		479	548	494	571	600
日	7	8	9	10	11	12
予定				テーマ野菜の日	建国記念日	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜たっぷり味噌ラーメン</li> <li>・焼売</li> <li>・ほうれん草の中華ナムル</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の竜田揚げ</li> <li>・白雲サラダ</li> <li>・南瓜の味噌汁</li> <li>・いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロール</li> <li>・マカロニときのこのグラタン</li> <li>・かぶとフロccoliの温野菜</li> <li>・ペーコンと玉葱のコンソメスープ</li> <li>・はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根菜飯</li> <li>・ぶり大根</li> <li>・切干大根のマヨサラダ</li> <li>・大根の皮入りみぞれ汁</li> <li>・フルーツゼリー</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>・キャベツと油揚げの煮浸し</li> <li>・かぶと小松菜のすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズおかかおにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこプリン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろと白菜の和風あんかけ丼</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根もち</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	521	529	596	554	571	571
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日	お楽しみ献立		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖のチーズ焼き トマトソースがけ</li> <li>・紅心甘菜サラダ～柑橘ドレッシング～</li> <li>・ほうれん草とさつまいもの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・豚肉と野菜の甘酢あん</li> <li>・中華胡瓜</li> <li>・ふんわり卵スープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆たっぷりドライカレー</li> <li>・冬野菜の甘酢漬け</li> <li>・ほうれん草と生姜のスープ</li> <li>・でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターライス</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・わくわくポテトサラダ</li> <li>・ソーセージスープ</li> <li>・お祝いいちごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・大根と牛肉の甘辛炒め</li> <li>・ココロ野菜のさっぱり和え</li> <li>・白菜としめじのすまし汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼</li> <li>・胡瓜と人参のゆかり和え</li> <li>・じゃがいもと若布の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根あったか煮麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉とコーンの炊き込みご飯</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>・カラフルマフィン</li> <li>・ホットミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市販パン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	482	479	548	625	571	600
日	21	22	23	24	25	26
予定		郷土食(高知県)	天皇誕生日	テーマ野菜の日		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜たっぷり味噌ラーメン</li> <li>・焼売</li> <li>・ほうれん草の中華ナムル</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こうし飯</li> <li>・鯉の竜田揚げ</li> <li>・青梗菜と油揚げのお浸し</li> <li>・里芋のころばし</li> <li>・みつ葉と大根のすまし汁</li> <li>・みかんゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根菜飯</li> <li>・ぶり大根</li> <li>・切干大根のマヨサラダ</li> <li>・大根の皮入りみぞれ汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロール</li> <li>・マカロニときのこのグラタン</li> <li>・かぶとフロccoliの温野菜</li> <li>・ペーコンと玉葱のコンソメスープ</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>・キャベツと油揚げの煮浸し</li> <li>・かぶと小松菜のすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズおかかおにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いもけんぴ風さつまいものかりんとう</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根もち</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豚チャーハン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	521	485	554	599	571	571
日	28					
予定						
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖のチーズ焼き トマトソースがけ</li> <li>・紅心甘菜サラダ～柑橘ドレッシング～</li> <li>・ほうれん草とさつまいもの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p><b>2月テーマ野菜【大根】</b></p> <p>大根は調理しやすく、冬には安価になるため食卓に並びたいと思います。大根は工夫すれば丸ごと食べられる野菜です。園でも葉っぱは菜飯としてご飯にまぜ、皮はお味噌汁に入れてまるごと提供する予定です。</p> <p>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とも便利な食材です。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。</p>		<p><b>2月郷土食【高知県】</b></p> <p>高知県は豊かな森林と海に面しています。四国四県の中では一番広く、広い面積を有しています。今回の給食では「こうし飯」という、ちりめんじゃこや細かく刻んだ魚を炊きこんだごはんを提供します。高知県は鯉の消費量全国1位で、たくさん食べられているということで鯉を使用した竜田揚げを献立に取り入れました。その他にも、煮ころがしのような料理で、仕上げに胡麻をまぶすのが特徴のころばしも入れています。胡麻の上で里芋を転がすため「ころばし」という名前が付いたと言われています。保育園では里芋だけではなく、人参と蓮根も加え具沢山で提供します。おやつは高知県で有名ないもけんぴをしっとりとお食べやすクアレンジして提供します。</p>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根あったか煮麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>					
kcal	482					