



ひらがなのツリーほいくえん
令和3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。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

曜 日	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
予定					新年お楽しみ会・七草	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん だきごぼろ 胡瓜と大根の塩昆布和え フルーツゼリー 	<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 切干大根のハリハリサラダ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん・田作り お雑煮風すまし汁 ミルクゼリー〜いちごジャムのせ〜 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 白菜の煮浸し ほうれん草とえのきの味噌汁 フルーツゼリー
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"> 焼きおにぎり 小麦茶 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> クロックムッシュ風トースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal		506	493	655	755	561
曜 日	10	11	12	13	14	15
予定		鏡開き	野菜の日	テーマ野菜の日		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈大根 ちぢみほうれん草とささみの胡麻酢和え なめことじゃが芋の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 高野豆腐と野菜の甘酢あんかけ ほうれん草のナムル 白菜と春雨の中華スープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草の味噌バターパスタ 冬野菜のピクルス ほうれん草ときのこのスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 水菜と大根のサラダ 〜玉葱ドレッシング〜 お麩と若布の味噌汁 いよかん 	<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 ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜入りお汁粉 あられ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> バナナの豆乳ケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きなこツイスト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯おにぎり 牛乳
kcal		498	508	547	594	575
曜 日	17	18	19	20	21	22
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯のマヨネーズ焼き 蓮根とごぼうの金平 生姜入り千切り野菜のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の塩麩炒め 白菜のお浸し 根菜たっぷり味噌汁 ほんかん 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 鶏肉とえびのクリームシチュー カラフル野菜のマリネ いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カジキの磯辺揚げ 白菜の柚香和え かぶと人参の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 白菜の煮浸し ほうれん草とえのきの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 卵のふんわりしらす雑炊 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏団子のスープ 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> みかんたっぷりケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クロックムッシュ風トースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal	495	428	514	655	680	561
曜 日	24	25	26	27	28	29
予定			郷土食（茨城）	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 切干大根のハリハリサラダ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈大根 ちぢみほうれん草とささみの胡麻酢和え なめことじゃが芋の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ納豆ご飯 バイタ焼き 水菜ともやしの梅おかか和え けんちん汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草の味噌バターパスタ 冬野菜のピクルス ほうれん草ときのこのスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 水菜と大根のサラダ 〜玉葱ドレッシング〜 お麩と若布の味噌汁 いよかん 	<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 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 小麦茶 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草のミルクプリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目いなり風ご飯 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きなこツイスト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯おにぎり 牛乳
kcal	493	521	485	547	594	575
曜 日	31	1月テーマ野菜 【ほうれん草】		1月郷土食 【茨城県】		
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯のマヨネーズ焼き 蓮根とごぼうの金平 生姜入り千切り野菜のすまし汁 みかん 	<p>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！</p> <p>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間違いであり、特にこの時期雪の下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、圖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。</p>		<p>茨城県は北西部には山地、南西部には常総平野が広がっている自然豊かな県です。東部は太平洋に面し、漁港が多数あります。</p> <p>今回、献立では、茨城県で有名な納豆と切干大根で作る「そぼろ納豆」、いわしをたいて味噌とねぎを入れて焼いた漁師料理である「バイタ焼き」を取り入れました。</p> <p>おやつでは、茨城県の郷土料理である五目いなりを混ぜご飯にして提供します。</p>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 卵のふんわりしらす雑炊 小麦茶 					
kcal	495					