

船堀中央保育園 平成29年 2月(如月) 献立表

今月の目標:感謝して食べよう

※乳児には午前中、牛乳等がです  
 ※はクッキングメニューです  
 ※行事、仕入れ、その他都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	
予定			避難訓練・野菜の日		鬼行列		
屋食	<b>【節分】</b> 2月3日は節分です。節分で撒いた豆には、年の数だけ食べると、福を呼び、1年を健康で過ごせますようにという願いが込められています。保育園では、炒り大豆を混ぜた大豆ご飯や鰯の梅煮がお屋に登場します。また、おやつでも、砂糖で煎り付けた砂糖豆など節分にちなんだ献立となっています。栄養満点のご飯を食べれば、鬼もどこかへ逃げていくことでしょう！ 		・フランスパン ・あったか豆乳 クリームシチュー ・フレンチサラダ ・いよかん 	・雑穀ご飯 ・揚げ鶏の葱ソースかけ ・胡瓜と蕪の胡麻酢和え ・豆腐とえのきの味噌汁 ・みかん	・大豆ご飯 ・鰯の梅煮 ・きんぴら金棒 ・ほうれん草のお浸し ・雷汁・いちご 	・三色丼 ・温野菜の和え物 ・椎茸と油揚げの味噌汁 ・りんご	
午後のおやつ			・彩りおにぎり ・緑茶	・五目うどん ・緑茶	・砂糖豆 ・鬼まんじゅう ・牛乳 	・果物 ・ビスケット ・牛乳	
日	6	7	8	9	10	11	
予定			野菜の日	0歳児健診			
屋食	・バターロール ・チキンのマーマレード焼き ・根菜の胡麻ドレサラダ ・パイザンヌスープ ・ヨーグルト 	・麻婆丼 ・大根とツナの中中華サラダ ・春雨スープ ・みかん 	・きのこ油揚げの和風スバゲティー ・ポテトサラダ ・クルトン入りコンソメスープ ・バナナ	・大根の葉ふりかけご飯 ・鰯のおろし鍋 ・大根と胡瓜の甘酢漬け ・りんご 	・冬野菜たっぷり中華丼 ・春雨サラダ ・若布と玉葱の中中華スープ ・フルーツゼリー		
午後のおやつ	・中華おこわ ・緑茶	・黒みつきなこラスク ・牛乳	・チーズおかかおにぎり ・緑茶	・フレンチトースト ・牛乳	・クリームパン ・牛乳		
日	13	14	15	16	17	18	
予定	造形・身体測定3,4,5歳	身体測定0,1,2歳・大根丸ごとランチ	誕生会			大きくなった会	
屋食	・ご飯 ・肉豆腐 ・小松菜と油揚げのお浸し ・白菜と手毬麩の味噌汁 ・清見オレンジ	・菜飯 ・鱈大根 ・切り干し大根のハリハリ和え ・みぞれ味噌汁 ・でこぼん 	・バターチキンカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・手作りオレンジゼリー 	・雑穀ご飯 ・揚げ鶏の葱ソースかけ ・胡瓜と蕪の胡麻酢和え ・豆腐とえのきの味噌汁 ・みかん	・タンメン ・ささみと胡瓜の中華和え ・いちご	・三色丼 ・温野菜の和えもの ・椎茸と油揚げの味噌汁 ・りんご	
午後のおやつ	・ジャーマンポテト ・牛乳	・切干大根のお好み焼き ・緑茶	・雪だるまロールケーキ ・ホットミルク	・五目うどん ・緑茶	・ウインナーパン ・野菜ジュース	・果物 ・ビスケット ・牛乳	
日	20	21	22	23	24	25	
予定			体育指導・野菜の日	5歳児親子観劇会・0歳児健診	交流日		
屋食	・バターロール ・チキンのマーマレード焼き ・根菜の胡麻ドレサラダ ・パイザンヌスープ ・ヨーグルト 	・麻婆丼 ・大根とツナの中中華サラダ ・春雨スープ ・みかん 	・きのこ油揚げの和風スバゲティー ・ポテトサラダ ・クルトン入りコンソメスープ ・バナナ	・大根の葉ふりかけご飯 ・鰯のおろし鍋 ・大根と胡瓜の甘酢漬け ・りんご 	・冬野菜たっぷり中華丼 ・春雨サラダ ・若布と玉葱の中中華スープ ・フルーツゼリー	・肉うどん ・胡瓜と蕪のゆかり和え ・南瓜の煮物 ・みかん	
午後のおやつ	・中華おこわ ・緑茶	・黒みつきなこラスク ・牛乳	・チーズおかかおにぎり ・緑茶	・フレンチトースト ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・パウムクーヘン ・牛乳	
日	27	28	<b>【テーマ野菜 大根】</b> 大根は煮物やサラダ、保存食では漬物や切干大根にもなり万能な野菜です。 根の部分は淡色野菜で、でんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼを多く含み、消化を助けてくれます。 また、皮は根の中心部よりも多くビタミンCを含んでいると言われ、葉は緑黄色野菜でビタミンCやカリウム、カルシウムが豊富で栄養価が高いです。 大根の選び方は、触った時にハリとツヤがあり、白いもの。持った時にずっしりと重みのあるもの。ひげ根の穴が少なく、均一に並んでいてゆがみのないものが美味しい大根です。 今月は無駄なく食べられる大根を使った“大根まるごとランチ”としても登場します♪ 				
予定		よちよちらっこクラブ・大根丸ごとランチ					
屋食	・ご飯 ・肉豆腐 ・小松菜と油揚げのお浸し ・白菜と手毬麩の味噌汁 ・清見オレンジ	・菜飯 ・鱈大根 ・切り干し大根のハリハリ和え ・みぞれ味噌汁 ・でこぼん 					
午後のおやつ	・ジャーマンポテト ・牛乳	・切干大根のお好み焼き ・緑茶					