



今月の目標：なんでも食べよう

テーマ野菜：ほうれん草



* 乳児には午前中、牛乳等が出ます。

* はクッキングメニューです。
なお感染症が流行した際は、クッキングを中止する場合がありますのでご了承下さい。
* 日々安心・安全の食材の使用ができるように心がけていますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土	
日	4	5	6	7	8	9	
予定	郷土食 ～「愛媛県」～			新年お楽しみ会・七草・誕生会			
食	<p>愛媛という県名は『古事記』の「かわいぬ姫・うつくしい姫」を意味する「愛比売(えひめ)」に由来しています。日本最古の温泉である道後温泉をはじめ、四国最大の平山城の松山城、しまなみ海道などの観光地が有名で、夏目漱石の『坊っちゃん』、司馬遼太郎の『坂の上の雲』の舞台となるなど豊かな文化が息づいています。</p> <p>温暖で雨が少なく、穏やかな気候に恵まれ、宇和海の静かな海ではマダイ、ハマチの養殖が行われています。また、宇和島で取れた小魚を骨ごとすり身にしてあげた練り物のじゃこ天は愛媛の特産品です。山間部では生産量日本一を誇るみかんの栽培を始め、かんきつ類の栽培が盛んです。</p> <p>他にも、味噌汁の味噌は麦味噌が一般的に愛用され、鯛の養殖は日本一を誇り、鯛めしや鯛素麺も有名です。</p>			<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 切干大根の煮物 胡瓜と大根のおかか和え フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> お雑煮 鯖の西京焼き 炊き合わせ ・黒豆 紅白なます ぶるぶる苺ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼豚チャーハン 中華胡瓜 白菜の中華スープ フルーツゼリー 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> プッチマフィン ・クラッカー 牛乳 			<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・せんべい 牛乳 		
日	8	9	10	11	12	13	
予定	幼児身体測定		乳児身体測定		鏡開き・0歳児健診		
食	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー 海藻とツナのサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーの磯部揚げ 水菜とりんごの玉葱ドレッシングサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 かぶと鶏肉のみぞれ鍋風 ひじきの煮物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 彩りナムル ほうれん草と春雨のスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 キャベツのおかか和え 岩布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> えびの中華風煮麺 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> きな粉ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お汁粉 玄米茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・せんべい 牛乳 	
日	15	16	17	18	19	20	
予定	野菜の日		郷土食～「愛媛県」～		大きくなった会・交流日		
食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 おからサラダ かぶと椎茸のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほかほか野菜おでん カルシウムたっぷり小松菜と桜えびの煮浸し フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 宇和島じゃこ天 みかんドレッシングサラダ あおさの味噌汁 いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚の生姜焼き 野菜炒め添え 青梗菜と大根の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 切干大根の煮物 胡瓜と大根のおかか和え フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 焼豚チャーハン 中華胡瓜 白菜の中華スープ フルーツゼリー 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とベーコンのクリームスバゲッティ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草と小豆のマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 愛媛のみかんケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> プッチマフィン ・クラッカー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・せんべい 牛乳 	
日	22	23	24	25	26	27	
予定	カウンセリング		体育指導		0歳児健診		
食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の煮つけ ほうれん草の白和え 大根と岩布の味噌汁 いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー 海藻とツナのサラダ ペイザンヌスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーの磯部揚げ 水菜とりんごの玉葱ドレッシングサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 かぶと鶏肉のみぞれ鍋風 ひじきの煮物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈照り焼き ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え けんちん汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 キャベツのおかか和え 岩布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> えびの中華風煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット・せんべい 牛乳 	
日	29	30	31	当法人の栄養士が中心となり 「美味しく楽しく食べる子を育てる ほういえん・こどもえんのやさしいレシピ」 を発行しました。			
予定	造形		野菜の日		郷土食～「愛媛県」～		
食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 おからサラダ かぶと椎茸のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 彩りナムル ほうれん草と春雨のスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 宇和島じゃこ天 みかんドレッシングサラダ あおさの味噌汁 いよかん 	<p>この冊子を作ろうと思ったのは、以前行った保護者アンケートがきっかけでした。家庭の食事で大切にしていること、悩みについての両方の回答の1位にあがったのが、「栄養バランスについて」で栄養バランスのととのった食事を提供したいという想いを持った方が多い事がわかりました。また、こどものために甘さを控えたおやつを食べさせたい。給食の人気レシピが知りたいという声も聞かれたことから今回の冊子の作成に至りました。</p> <p>冊子の中では、野菜のレシピを中心に、園での食事の取り組みや工夫について掲載しています。今回の冊子が園での食育の様子や食事を知ってもらおうきっかけになれば幸いです。</p> <p>ぜひご家庭でも、活用頂ければと思います。</p>			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とベーコンのクリームスバゲッティ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜の炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 愛媛のみかんケーキ 牛乳 				