

船堀中央保育園
平成29年度2月(如月)献立表

今月の目標：感謝して食べよう
テーマ野菜：大根

※乳児には午前中、牛乳等がでます。
※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	木	金	土	
予定				1	2	3	
昼食				<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 春雨サラダ しめじと青梗菜の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ご飯 豚の梅煮 ほうれん草と鶏糸卵のお浸し さしんちら金棒 果汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> 中華餅 中華胡瓜 にらとえのきのスープ バナナ 	
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> 干し芋 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 果まんじゅう 砂糖豆(3〜5歳の分) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー 牛乳 せんべい 	
日	5	6	7	8	9	10	
予定		郷土食〜秋田県〜	野菜の日	〇歳児健診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の納豆和え 厚揚げと根菜の味噌汁 ぼんかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 赤かぶの漬物 きりたんぼ鍋 刻み厚布の炒め煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 畑のグラタン 冬野菜のピクルス ミネストローネ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 肉豆腐 ブロッコリーとしめじのお浸し 里芋と茗荷の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏のチーズフライ 大根の千切りのサラダ 〜柚子ドレッシング〜 白菜とさつまいもの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲッティー フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> プロッコリーと卵のミモザトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 山菜福庭うどん 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 大根ご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バナナの豆乳マーブルケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳 せんべい 	
日	12	13	14	15	16	17	
予定	振替休日	幼児身体測定	大根丸ごとランチ・乳児身体測定				
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 春入りご飯 ヒーマンの肉詰め 小松菜とちくわの胡麻和え 南瓜の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 菜根 大根 切り干し大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と根菜の甘辛炒め 春雨サラダ しめじと青梗菜の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> お豆のドライカレー かぶとブロッコリーの温野菜 和風根菜ごろごろポトフ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 中華餅 中華胡瓜 にらとえのきのスープ バナナ 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> あったかかき卵雑燗 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 干し芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入り切り大根おやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ワインナパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー 牛乳 せんべい 	
日	19	20	21	22	23	24	
予定	交流日	郷土食〜秋田県〜 体育指導	誕生日会	〇歳児健診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の納豆和え 厚揚げと根菜の味噌汁 ぼんかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 赤かぶの漬物 きりたんぼ鍋 切り厚布の炒め煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> えびカレーピラフ フライドチキン コールスローサラダ 冬野菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 肉豆腐 ブロッコリーとしめじのお浸し 里芋と茗荷の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏のチーズフライ 大根の千切りのサラダ 〜柚子ドレッシング〜 白菜とさつまいもの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲッティー フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> プロッコリーと卵のミモザトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 山菜福庭うどん 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> バナナの豆乳マーブルケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳 せんべい 	
日	26	27	28				
予定	造形		野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 春入りご飯 ヒーマンの肉詰め 小松菜とちくわの胡麻和え 南瓜の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> お豆のドライカレー かぶとブロッコリーの温野菜 和風根菜ごろごろポトフ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 畑のグラタン 冬野菜のピクルス ミネストローネ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 大根ご飯 麦茶 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> マーマレードハニーケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あったかかき卵雑燗 麦茶 					

今月のテーマ野菜〜大根〜

大根は煮物やサラダ、保存食では漬物や切り干し大根にもなり万能な野菜です。根の部分は淡色野菜で、たんぱく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。しかしこの酵素は熱には弱いので、生で食べると効果よく摂取できます。また、大根は部位によって味が異なるので、上部は甘味があり、サラダやおろしや漬物物に使うとよいでしょう。中央部は煮物に最適で、先端部分はややかためですが辛味もあるので炒め物や味噌汁、辛味の好きな人はおろしや漬物物に使うとよいでしょう。また、皮は根の中心部より多くビタミンCを含み、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す。今月は大根丸ごとランチを実施します。全てに栄養が詰まり、無駄なく食べられます。大根を通して、2月の目標の感謝して食べようも伝えていきます。

