

船堀中央保育園  
令和元年度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



※納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
※午前おやつとして、麦茶と小魚を提供します。  
※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。

曜	月	火	水	木	金	土
日						4
予定	【今月の目標：なんでも食べよう】					
昼食	園ではどれくらい食べることが出来るか、苦手なものはないかを子どもと栄養士が話し、盛り付けを行っています。日々の配膳で子どもとはなしていると、4月の頃に比べ苦手なものに積極的に挑戦しようとする姿が多く見られるようになったと思います。 今月のテーマ野菜はほうれん草です。緑の葉物は苦手な子が多い野菜ですが、今回はカレーやドーナツなど子ども達が好きなメニューにも取り入れています。食べやすいものから食べられる自信をつけ、ほうれん草そのものも味わってみたいと思っています。この他にも和え物やスープなど様々なメニューに取り入れています。子ども達には、様々な食材や味を経験してもらうことで、食べられるものが増え、食がより豊かになればと思います。					
午後のおやつ	 <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐と野菜の丼ぶり</li> <li>若布の酢の物</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>					
kcal						584
日	6	7	8	9	10	11
予定		七草・英語	野菜の日	誕生日会	鏡開き	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>お雑煮(乳児：うどん)</li> <li>たたきごぼう</li> <li>胡瓜と大根のゆかり和え</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの照り焼き</li> <li>キャベツのボン酢和え</li> <li>具沢山味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>厚揚げと野菜の甘酢あんかけ</li> <li>ほうれん草の中華ナムル</li> <li>中華風コンスープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>ハンバーグ～温野菜添え～</li> <li>白雪サラダ</li> <li>ほうれん草とコーンのカラフルスープ</li> <li>フルーツボンチゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>玉葱と若布の味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉の葱塩焼き</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>ほうれん草とえのきの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のふわふわ米粉ケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥</li> <li>緑茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅としらすのおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>苺のロールケーキ</li> <li>レモンティー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>お汁粉(乳児：南瓜お汁粉)</li> <li>せんべい</li> <li>緑茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	491	399	513	683	528	588
日	13	14	15	16	17	18
予定						
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの葉ふりかけご飯</li> <li>かぶと豚肉のみぞれ鍋</li> <li>ハリハリサラダ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレーの磯部揚げ</li> <li>水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチキンのドリア</li> <li>冬野菜のピクルス</li> <li>ミネストローネ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯉の煮付け</li> <li>ほうれん草としめじの白和え</li> <li>じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐と野菜の丼ぶり</li> <li>若布の酢の物</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	 <ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわり雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老入りあったか煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	481	501	613	523	584	
日	20	21	22	23	24	25
予定	造形(5歳)		野菜の日・体育指導		交流日(5歳)	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>たたきごぼう</li> <li>胡瓜と大根のゆかり和え</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの照り焼き</li> <li>キャベツのボン酢和え</li> <li>具沢山味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>厚揚げと野菜の甘酢あんかけ</li> <li>ほうれん草と中華ナムル</li> <li>中華風コンスープ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>彩り野菜のポトフ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>玉葱と若布の味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉の葱塩焼き</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>ほうれん草とえのきの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のふわふわ米粉ケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷり味噌ラーメン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅としらすのおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯おにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	434	514	513	666	558	588
日	27	28	29	30	31	
予定					英語	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の味噌煮</li> <li>大根の甘酢和え</li> <li>舞茸とお麩のすまし汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの葉ふりかけご飯</li> <li>かぶと豚肉のみぞれ鍋</li> <li>ハリハリサラダ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレーの磯部揚げ</li> <li>水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチキンのドリア</li> <li>冬野菜のピクルス</li> <li>ミネストローネ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯉の煮付け</li> <li>ほうれん草としめじの白和え</li> <li>じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草のドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわり雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老入りあったか煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	
kcal	594	481	501	613	523	