



令和元年度2月（如月）船堀中央保育園

2月の目標：感謝して食べよう
テーマ野菜：大根

※日々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。
※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、これは自宅であり個々の喫食量に応じて変動します。
※（一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：550k kcal）
※はクッキングメニューです。感染症によって実施しない場合もあります

曜	月	火	水	木	金	土	
日						1	
予定	今月の目標【感謝して食べよう】 今月は改めて、命を頂いている事への「感謝の気持ち」を大切にしていけたらと思いい目標に入れています。10月には、鮭の解体を通して食べ物への感謝の意を学びました。今月はテーマ野菜である【大根】が葉から皮まで全て食べられることから、「大根丸ごとランチ」を実施し、命を無駄にせず残さず食べること、感謝の気持ちも持てるように伝えていけたらと思ひます。		今が旬！柑橘類 冬が旬の果物と言えば柑橘類です。柑橘類は世界中に100種類以上あるといわれており、今もまだ新しい品種が続々と出てきています。その中でも「みかん」は果物の中でもビタミンCが多く含まれている代表的な果物で、みかん3つで1日に必要なビタミンCの摂取量を補うことができます。ビタミンCには免疫力を高める効果があるので、風邪の予防に高い効果があり、また美肌効果もあるといわれています。保育園では、それぞれの柑橘類の形や大きさ・匂い・味・食べ方などに興味を持てるよう、たくさん献立に取り入れています。デザートとしてはもちろんですが、それぞれの特徴を活かし、マフィンケーキに入れたり果汁にしてドレッシングにしたりすることで、より柑橘類のおいしさを伝えていきたいと思ひます。そして同じ柑橘類でも、子ども自身で剥けるみかん、皮ごと食べる金柑、黄色いレモン、大きなグレープフルーツ、、、他にはどんな柑橘類があるのか子どもたちと一緒にわくわくしながら伝えていきたいと思ひます。				
食						<ul style="list-style-type: none"> 小松菜と厚揚げの丼ぶり 胡瓜と人参の塩昆布和え じゃが芋と若布の味噌汁 みかん 	
午後のおやつ						<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳 	
kcal						576	
日	3	4	5	6	7	8	
予定	節分・鬼行列		野菜の日		0歳児健診・スポーツ教室(5歳)		
食	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ご飯 鰯のごま揚げ ほうれん草のボン酢和え 金平金棒 雷汁 いちご 	<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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール マカロニときのこのグラタン 冬野菜の甘酢漬 ほうれん草のスープ でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の梅マヨ焼き 大根サラダ ～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"> お豆のドライカレー かぶとブロックリーの温野菜 根菜和風スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め かぶの利休和え 水菜と大根のすまし汁 でこぼん 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 恵方巻き 砂糖豆(幼児) 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワタンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 山菜おこわ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルハニートースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほかほか肉まん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭おにぎり 牛乳 	
kcal	593	508	534	555	653	549	
日	10	11	12	13	14	15	
予定	造形(5歳)		大根丸ごとランチ		誕生会		
食	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷりちゃんぽんうどん 胡瓜と若布の酢のもの 粉ふき芋 ほんかん 		<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 鱈大根 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 タンドリーチキン ごろごろ野菜のレモンドレッシング和え さつまいものミルクスープ みかんといちごのきらきらゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 揚げ鶏の葱ソースかけ 胡瓜と大根の胡麻酢和え 豆腐とあおさの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜と厚揚げの丼ぶり 胡瓜と人参の塩昆布和え じゃが芋と若布の味噌汁 みかん 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> 大根餅 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトムース 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳 	
kcal	411	448	497	615	576		
日	17	18	19	20	21	22	
予定			野菜の日		0歳児健診・観劇会(5歳)		
食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の胡麻揚げ ほうれん草のボン酢和え 厚揚げと根菜の味噌汁 いちご 	<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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール マカロニときのこのグラタン 冬野菜の甘酢漬 ほうれん草のスープ でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の梅マヨ焼き 大根サラダ ～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"> 胚芽ごはん 肉豆腐 ブロックリーとしめじのお浸し 里芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 大根ご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワタンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 山菜おこわ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルハニートースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほかほか肉まん 牛乳 		
kcal	555	508	534	555	573		
日	24	25	26	27	28	29	
予定			大根丸ごとランチ・体育指導		卒園遠足		
食			<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 鱈大根 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷりちゃんぽんうどん 胡瓜と若布の酢のもの 粉ふき芋 ほんかん 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 揚げ鶏の葱ソースかけ 胡瓜と大根の胡麻酢和え 豆腐とあおさの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き キャベツと油揚げの煮ひたし かぶと小松菜の味噌汁 みかん 	
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> オレンジマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 大根餅 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	
kcal			688	448	411	615	
日							