

令和2年1月献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
6	月	お雑煮風 うどん 378/486kcal	ほうれん草の卵焼き 白菜のおかか和え ★お雑煮風汁	♪紅白ゼリー 牛乳 おせんべい ☆ほしいも	鶏卵 鶏肉 しらす	うどん	人参 大根 椎茸 水菜 ほうれん草 玉ねぎ もやし 白菜	
7	火	ごはん 359/476kcal (7日きく:手巻き寿司)	ぶりの照り焼き 筑前煮 わかめのみそ汁	♪(7日)七草おにぎり ♪(21日)鶏そぼろおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	ぶり 鶏肉 わかめ	ごはん 里芋	人参 椎茸 れんこん 玉ねぎ ねぎ しめじ (7日七草) みかん	
8	水	ごはん 410/512kcal (22日さくら:ピザトースト)	マーボー豆腐 ねぎのナムル 白菜の中華スープ	♪スイートポテト ミルクココア いちご ☆バナナ	豆腐 豚肉	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 椎茸 いら ねぎ もやし 人参 ほうれん草 白菜 いちご	
9	木	ごはん 409/489kcal	カレイのごまみそ焼 チーズのサラダ 大根のすまし汁	♪黒糖蒸しパン 牛乳 りんご ☆おせんべい	かれい チーズ	ごはん ごま	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 大根 ねぎ えのき りんご	
10	金	ごはん 415/503kcal (ふじ:すいとん)	冬野菜シチュー コーンサラダ キウイフルーツ チーズ	♪しらすのクラッカー 麦茶 バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ しらす	ごはん じゃがいも	白菜 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン バナナ キャベツ キウイフルーツ	
4	11	土	☆☆ サンドパン 607/511kcal	魚肉ソーセージ オニオンスープ チーズ・バナナ	ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆☆おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン 玉ねぎ・人参 バナナ コーン	
27	月	塩焼きそば 413/504kcal	大根としらすの和え物 厚揚げのみそ汁 ★塩野菜炒め	♪マカロニごまきなこ 牛乳 りんご ☆ほしいも	豚肉 しらす 厚揚げ	中華麺 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 ほうれん草 ねぎ 舞茸 りんご	
14	火	ごはん 396/482kcal	たらポテトグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	♪マシュマロクラッカー 牛乳 バナナ (14日のみ★)☆チーズ	たら	ごはん じゃがいも	玉ねぎ エリンギ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 バナナ	
15	水	ごはん 388/457kcal	さけの西京焼き 納豆サラダ ほうれん草のすまし汁	♪ヨーグルトムース 麦茶 ほしいも (15日のみ★)☆プルーン (29日すみれ:パイ)	鮭 納豆	ごはん ほしいも	胡瓜 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ みかん缶	
16	30	木	★☆☆ソフト麺 (ミートソースがけ) 583/518kcal	小松菜とひじきの煮物 豆腐のみそ汁	♪揚げパン 牛乳 いちご (16日のみ★)☆おせんべい	豚肉 ひじき 豆腐	ソフト麺 コッペパン	玉ねぎ トマト缶 人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ しめじ いちご
17	31	金	ごはん 420/501kcal	チキンカレー キャベツと大根の酢の物 みかん チーズ	♪フルーツケーキ 牛乳 ミニゼリー (17日のみ★)☆ビスケット	鶏肉 チーズ わかめ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 みかん りんご レーズン
18	土	☆☆スープ スパゲティ 573/534kcal	鶏のケチャップ焼き 胡瓜のサラダ いちご	♪お楽しみおやつ 牛乳 バナナ ☆☆おせんべい	ツナ 鶏肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 いちご バナナ	
24	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ソフト麺(ミートソースがけ)」「揚げパン」を提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※7日はきく組が手巻き寿司、10日はふじ組がすいとん、22日はさくら組がピザトーストを作り、昼食に食べます。この日はそれぞれ白飯はいりません。29日はすみれ組がパイを作り、午後のおやつに食べます。
 ※16・30日、24日は以上児の白飯はいりません。

♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「ソフト麺(ミートソースがけ)」「揚げパン」です。今から47年前の昭和47年ごろのメニューです。この頃は札幌冬季オリンピックの開催、自動車の初心者マークの誕生、上野動物園でパンダが公開されました。ファッションではスモックルック、ホットパンツ、ビューティフルパンツ、サボやポックリコなどが流行し、男性の長髪が定着してきた年でした。今ではどこの家庭にもあるデジタル電子体温計やオロナインH軟膏、現在でも親しまれているお菓子、オールレーズンが発売されました。

♪『旬の食材 ほうれん草』♪

寒さが増すにつれて、肉厚になりおいしくなるほうれん草は、野菜の中でも特にビタミンとミネラルが豊富です。おひたしや和え物で食べるだけで1日のビタミンAは十分に摂取できます。葉酸や鉄も多いので、脳や神経の成長が著しい乳幼児期の子どもたちはもちろん、妊娠・授乳中のお母さんたちにも食べてもらいたい食材です。ガンの抑制作用や二日酔いにも効果があると言われるので、年末年始でお酒を飲みすぎたお父さんたちもぜひ食べて下さいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。 ※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。