



大和東保育園
平成28年 1月（睦月）献立表

※乳児には午前中、牛乳等がです。
※はフッキングメニューです。
※毎日産地を明記しています。日々安心・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。

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>【テーマ野菜 かぶ】</p> <p>1月のテーマ野菜はかぶです。かぶは胃腸を温めます。冷えが原因の腹痛を抑える効果があり、昔から腹痛薬として知られています。また、解毒作用を持っており、葉と根を混ぜて抽出した汁を患部に塗布すると、虫刺され、あかざれ、しもやけなどに効果があります。ジュースにして飲むと、吹き出物や腫れ物に効果があり、おろしてしぼった汁を飲むと、声がれにも有効です。根と葉は栄養面も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用できる食材のため、根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。保育園では、汁ものやナムルに根の部分を使用し、葉の部分はふりかけや汁ものなどに使用し無駄がないよう食べてもらうよう配慮したいと思います。</p>  </div>					
昼食						
午後のおやつ						
日	4	5	6	7	8	9
予定	保育始め		新年お楽しみ会	七草	鏡開き	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鶏じゃが ・小松菜のしらす和え ・厚揚げとなめこの味噌汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・かじきのソテー ～トマトソースがけ～ ・ごぼうサラダ ・かぶのポターージュ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・お雑煮 ・鯖の西京焼き ・お煮しめ ・黒豆 ・紅白なます ・芋金団 ・お花みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の竜田揚げ ・白菜と切干大根のさっぱり和え ・かぶと若布の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋風 ・胡瓜とたくあんのおかか和え ・金柑 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉野菜丼 ・里芋の煮っころがし ・白菜と若布の味噌汁 ・みかん
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・チーズ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめとじゃこのおにぎり ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・和パフェ ・ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・七草粥 ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お汁粉 ・玄米茶 ・あられ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぱりんこ ・マリービスケット ・牛乳
日	11	12	13	14	15	16
予定	成人の日		野菜の日			
昼食	 <p>成人の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈大根 ・ちちみほうれん草の胡麻和え ・豚汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・かぶたっぷりシチュー ・白菜とりんごのフレンチサラダ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・かぶの肉味噌がけ ・胡瓜とえのきの酢の物 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・大根と彩りシャキシャキサラダ ・ポパイスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけうどん ・じゃが芋と人参の含め煮 ・大根と小松菜のすまし汁 ・バナナ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・バナナバニエ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・あったか冬野菜お雑煮 ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りご飯 ・かぶの浅漬け ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムクラッカー ・小魚 ・牛乳
日	18	19	20	21	22	23
予定			野菜の日	誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鶏じゃが ・小松菜のしらす和え ・厚揚げとなめこの味噌汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・かじきのソテー ～トマトソースがけ～ ・ごぼうサラダ ・かぶのポターージュ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・高野豆腐と野菜の甘酢あん ・三色ナムル ・中華風コンソープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・フランスパン ・トマト煮込みハンバーグ ・コールスローサラダ ・あったか冬野菜ポトフ ・ヨーグルト～いちごソースがけ～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋風 ・胡瓜とたくあんのおかか和え ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉野菜丼 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋風 ・白菜と若布の味噌汁 ・みかん
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・かぶ入り豆乳スパゲティ ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめとじゃこのおにぎり ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜と小豆のカップケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップルパイ ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザロール ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぱりんこ ・マリービスケット ・牛乳
日	25	26	27	28	29	30
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・牛肉と春雨の甘辛炒め ・中華胡瓜 ・白菜ときのこの中華スープ ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈大根 ・ちちみほうれん草の胡麻和え ・豚汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・かぶたっぷりシチュー ・白菜とりんごのフレンチサラダ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・かぶの肉味噌がけ ・胡瓜とえのきの酢の物 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・大根と彩りシャキシャキサラダ ・ポパイスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけうどん ・じゃが芋と人参の含め煮 ・大根と小松菜のすまし汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜のピザトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナバニエ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・あったか冬野菜お雑煮 ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りご飯 ・かぶの浅漬け ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムクラッカー ・小魚 ・牛乳