

大和東保育園 平成28年 2月(如月) 献立表 テーマ野菜 大根

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定			節分			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 食パン チキンのアップルソースがけ 根菜の胡麻ドレッシングサラダ コンソメスープ はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 大根たっぷりおろし鍋 切干大根のハリハリサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ご飯 鱈の梅煮 さんびら金棒 ほうれん草と錦糸卵のお浸し 雷汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 水菜とツナのぼん酢和え 南瓜の甘煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のフライ 大根のシャキシャキ千切りサラダ 白菜とかぶの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 無と人参の浅漬け 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 大根の甘酢漬け ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもとりんごの甘煮 ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> 鬼さんケーキ 砂糖豆 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 中華おこわ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ギンピスアスバラガス・ぼたぼたせんべい 牛乳
日 8	9	10	11	12	13	
予定	大根まるごとランチ	野菜の日	建国記念日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の味噌煮 ほうれん草の白和え 大根と柚子のお吸い物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 鶏大根 大根皮と若布の酢の物 みぞれ味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> フランスパン チーズベジタブルオムレツ みかん入りフレンチサラダ 白菜とお豆のスープ いよかん 		<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風かき卵スープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉野菜炒め 胡瓜の和え物 ほうれん草と玉葱の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> つぶあんコッペ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と桜えびのチヂミ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> チョコレートデニッシュ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳 	
日 15	16	17	18	19	20	
予定		野菜の日	誕生会			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 食パン チキンのアップルソースがけ 根菜の胡麻ドレッシングサラダ コンソメスープ はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 大根たっぷりおろし鍋 切干大根のハリハリサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 厚揚げと大根の炒め煮 しらゆきサラダ 里芋と若布の味噌汁 いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> えびのクリームライス カラフルパスタサラダ ほうれん草とベーコンのスープ フルーツポンチ ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のフライ 大根のシャキシャキ千切りサラダ 白菜とかぶの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 無と人参の浅漬け 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 大根の甘酢漬け ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもとりんごの甘煮 ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> きのこのスープパスタ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> みかんのショートケーキ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> ツナパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ギンピスアスバラガス ・ぼたぼたせんべい 牛乳
日 22	23	24	25	26	27	
予定	大根まるごとランチ	野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の味噌煮 ほうれん草の白和え 大根と柚子のお吸い物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 鶏大根 大根皮と若布の酢の物 みぞれ味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> フランスパン チーズベジタブルオムレツ みかん入りフレンチサラダ 白菜とお豆のスープ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の照り焼き 小松菜と桜えびの煮浸し ・金時豆 豚汁 はっさく 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風かき卵スープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉野菜炒め 胡瓜の和え物 ほうれん草と玉葱の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> つぶあんコッペ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根と桜えびのチヂミ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> きなこバナナのマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チョコレートデニッシュ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳
日 29						
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷりタンメン 焼売 ・中華胡瓜 りんご 	<p>今月のテーマ野菜 ～大根～</p> <p>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。</p> <p>根の部分は淡色野菜で、でんぷん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、生で食べると効率よく摂取できます。また、皮は根の中心部よりも多くビタミンCを含んでいると言われ、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栄養価が高いです。</p> <p>全てに栄養が詰まり、無駄なく食べられる大根は大根丸ごとランチとして登場します♪</p>				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 緑茶 					