

江東区白河かもめ保育園
平成29年度1月(睦月)献立表



今月の目標：なんでも食べよう

テーマ野菜：ほうれん草



今月の食育活動

- 5日：おせちの話 (全クラス)
- 9日：ほうれん草の話 (幼児・ひよこ組)
- 11日：鏡開き (全クラス)
- 16日：ほうれん草とあずきのマフィン作り (月組)
- 17日：みかんケーキ作り (星組)
- 22日：白和え作りを見る会 (花組)
- 24日：玉葱のドレッシング作りを見る会 (ひよこ組)

*1歳児クラスは午前中、牛乳が出ます。

*はクッキングメニューです。
感染症が流行した際は、クッキングを中止する場合がありますのでご了承下さい。

*はカルシウム強化のため小魚を提供していきます。

曜日	月	火	水	木	金	土	
予定	郷土食 ～「愛媛県」～ 愛媛という県名は『古事記』の「かわいい姫・うつくしい姫」を意味する「愛比売(えひめ)」に由来しています。 温暖で雨が少ない穏やかな気候に恵まれ、宇和海の静かな海ではマダイ、ハマチの養殖が行われています。宇和島で取れた小魚を骨ごとすり身にしてあげた練り物のじゃこ天は愛媛の特産品です。鯛の養殖は日本一を誇り、鯛めしや鯛、素麺も有名です。山間部では生産量日本一を誇るみかんの栽培を始め、かんきつ類の栽培が盛んです。また、味噌汁の味噌は味噌が一般的に愛用されています。		今月のテーマ野菜 ～ほうれん草～ ほうれん草には、風邪予防効果のあるベータカロテン、体の調子を整えてくれるビタミンC、貧血予防に役立つ葉酸が多く含まれています。ほうれん草パワーで新しい年も元気に過ごしましょう♪		4 保育始め	5 新年お楽しみ会・かもめの日・かもめひろば	
昼食	郷土食 「愛比売(えひめ)」に由来しています。 温暖で雨が少ない穏やかな気候に恵まれ、宇和海の静かな海ではマダイ、ハマチの養殖が行われています。宇和島で取れた小魚を骨ごとすり身にしてあげた練り物のじゃこ天は愛媛の特産品です。鯛の養殖は日本一を誇り、鯛めしや鯛、素麺も有名です。山間部では生産量日本一を誇るみかんの栽培を始め、かんきつ類の栽培が盛んです。また、味噌汁の味噌は味噌が一般的に愛用されています。		今月のテーマ野菜 ～ほうれん草～ ほうれん草には、風邪予防効果のあるベータカロテン、体の調子を整えてくれるビタミンC、貧血予防に役立つ葉酸が多く含まれています。ほうれん草パワーで新しい年も元気に過ごしましょう♪		・ご飯 ・豚の生姜焼き ・ひじきの煮物 ・ほうれん草と大根の味噌汁 ・りんご	・お雑煮(乳児：五目うどん) ・鯖の西京焼き ・炊き合わせ ・紅白なます ・黒豆 ・お花みかん	・ご飯 ・鶏の葱塩焼き ・ほうれん草の海苔和え ・白菜とえのきの味噌汁 ・フルーツヨーグルト
午後のおやつ	・魚 ・みかん ・お花みかん		・ほうれん草 ・りんご		・プチマフィン ・牛乳	・七草がゆ ・玄米茶 ・カステラ ・牛乳	
日	8	9	10	11	12	13	
予定	成人の日		身体計測・0歳児健診	鏡開き・避難訓練	大きくなった会		
昼食	・ポパイカレー ・ツナサラダ ・パイザナススープ ・ヨーグルト		・ご飯 ・カレーの磯部揚げ ・水菜とりんごの玉葱ドレッシングサラダ ・豆腐となめこの味噌汁 ・みかん	・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと鶏肉のみぞれ鍋 ・胡瓜ともやしのだし和え ・ぶどうゼリー	・ご飯 ・鱈の照り焼き ・ちぢみほうれん草とささみの胡麻酢和え ・けんちん汁 ・りんご	・三色丼 ・若布の酢の物 ・さつま芋の味噌汁 ・みかん	
午後のおやつ	・中華風煮麺 ・麦茶		・きな粉ラスク ・牛乳	・お汁粉 ・あられ ・玄米茶	・クリームパン ・牛乳	・ミニワッフル ・牛乳	
日	15	16	17	18	19	20	
予定	野菜の日・体育遊び		郷土食～「愛媛県」～・かもめひろば	造形・おもちゃ病院			
昼食	・麦ご飯 ・鯖の味噌煮 ・おからサラダ ・かぶと椎茸のすまし汁 ・みかん	・ご飯 ・車麩と大根の煮物 ・小松菜と桜えびの煮浸し ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・宇和島じゃこ天 ・みかンドレッシングサラダ ・あおさの味噌汁 ・いよかん	・ダッチロール ・デミグラスハンバーグ ・粉ふき芋 ・ジュリエンスープ ・いちご	・ご飯 ・豚の生姜焼き ・ひじきの煮物 ・ほうれん草と大根の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・鶏の葱塩焼き ・ほうれん草の海苔和え ・白菜とえのきの味噌汁 ・フルーツヨーグルト	
午後のおやつ	・ほうれん草とベーコンのクリームスパゲッティ ・麦茶	・ほうれん草と小豆のマフィン ・牛乳	・愛媛のみかんケーキ ・牛乳	・五目おにぎり ・麦茶	・メロンパン ・牛乳	・カステラ ・牛乳	
日	22	23	24	25	26	27	
予定	交通安全指導		かもめひろば	航空写真撮影	0歳児健診		
昼食	・ご飯 ・鱈の煮つけ ・ほうれん草の白和え ・大根と若布の味噌汁 ・いよかん	・ポパイカレー ・ツナサラダ ・パイザナススープ ・ヨーグルト	・ご飯 ・カレーの磯部揚げ ・水菜とりんごの玉葱ドレッシングサラダ ・豆腐となめこの味噌汁 ・みかん	・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと鶏肉のみぞれ鍋 ・胡瓜ともやしのだし和え ・ぶどうゼリー	・ご飯 ・鱈の照り焼き ・ちぢみほうれん草とささみの胡麻酢和え ・けんちん汁 ・りんご	・三色丼 ・若布の酢の物 ・さつま芋の味噌汁 ・みかん	
午後のおやつ	・ひじきの炊き込みご飯 ・麦茶	・中華風煮麺 ・麦茶	・きな粉ラスク ・牛乳	・ほうれん草とチーズのドーナツ ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・ミニワッフル ・牛乳	
日	29	30	31	当法人の栄養士が中心となり「美味しく楽しく食べる子を育てる ほしいえん・こどもえんのやさしいしび」を発行しました。 この冊子を作ろうと思ったのは、以前行った保護者アンケートがきっかけでした。家庭の食事で大切にしていること、悩みについての両方の回答の1位にあがったのが、「栄養バランスについて」で栄養バランスのととのった食事を提供したいという思いを持った方が多かったです。また、こどものために甘さを控えたおやつを食べさせたい。給食の人気レシピが知りたいという声も聞かれたことから今回の冊子の作成に至りました。冊子の中では、野菜のレシピを中心に、園での食事の取り組みや工夫についてを掲載しています。今回の冊子が園での食育の様子や食事を知ってもらえるきっかけになれば幸いです。ぜひご家庭でも、活用頂ければと思います。			
予定	野菜の日・お茶会		郷土食～「愛媛県」～	当法人の栄養士が中心となり「美味しく楽しく食べる子を育てる ほしいえん・こどもえんのやさしいしび」を発行しました。 この冊子を作ろうと思ったのは、以前行った保護者アンケートがきっかけでした。家庭の食事で大切にしていること、悩みについての両方の回答の1位にあがったのが、「栄養バランスについて」で栄養バランスのととのった食事を提供したいという思いを持った方が多かったです。また、こどものために甘さを控えたおやつを食べさせたい。給食の人気レシピが知りたいという声も聞かれたことから今回の冊子の作成に至りました。冊子の中では、野菜のレシピを中心に、園での食事の取り組みや工夫についてを掲載しています。今回の冊子が園での食育の様子や食事を知ってもらえるきっかけになれば幸いです。ぜひご家庭でも、活用頂ければ幸いです。			
昼食	・麦ご飯 ・鱈の味噌煮 ・おからサラダ ・かぶと椎茸のすまし汁 ・みかん	・ご飯 ・車麩と大根の煮物 ・小松菜と桜えびの煮浸し ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・りんご	・ご飯 ・宇和島じゃこ天 ・みかンドレッシングサラダ ・あおさの味噌汁 ・いよかん	当法人の栄養士が中心となり「美味しく楽しく食べる子を育てる ほしいえん・こどもえんのやさしいしび」を発行しました。 この冊子を作ろうと思ったのは、以前行った保護者アンケートがきっかけでした。家庭の食事で大切にしていること、悩みについての両方の回答の1位にあがったのが、「栄養バランスについて」で栄養バランスのととのった食事を提供したいという思いを持った方が多かったです。また、こどものために甘さを控えたおやつを食べさせたい。給食の人気レシピが知りたいという声も聞かれたことから今回の冊子の作成に至りました。冊子の中では、野菜のレシピを中心に、園での食事の取り組みや工夫についてを掲載しています。今回の冊子が園での食育の様子や食事を知ってもらえるきっかけになれば幸いです。ぜひご家庭でも、活用頂ければ幸いです。			
午後のおやつ	・ほうれん草とベーコンのクリームスパゲッティ ・麦茶	・ほうれん草と小豆のマフィン ・牛乳	・愛媛のみかんケーキ ・牛乳	当法人の栄養士が中心となり「美味しく楽しく食べる子を育てる ほしいえん・こどもえんのやさしいしび」を発行しました。 この冊子を作ろうと思ったのは、以前行った保護者アンケートがきっかけでした。家庭の食事で大切にしていること、悩みについての両方の回答の1位にあがったのが、「栄養バランスについて」で栄養バランスのととのった食事を提供したいという思いを持った方が多かったです。また、こどものために甘さを控えたおやつを食べさせたい。給食の人気レシピが知りたいという声も聞かれたことから今回の冊子の作成に至りました。冊子の中では、野菜のレシピを中心に、園での食事の取り組みや工夫についてを掲載しています。今回の冊子が園での食育の様子や食事を知ってもらえるきっかけになれば幸いです。ぜひご家庭でも、活用頂ければ幸いです。			

