

江東区白河かもめ保育園  
平成29年度2月(如月)献立表



今月の目標：感謝して食べよう



\*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ます。

日	月	火	水	木	金	土
予定	郷土食 ~秋田県~			1 避難訓練/深川小学校交流会	2 節分・鬼行列/かもめひろば	3
昼食	<p>秋田県は日本海側に位置し豪雪地帯です。重要無形民俗文化財が日本で一番多い秋田では、東北三大祭りの竿燈まつりを筆頭に各地域で歴史と伝統ある祭りが多いのも魅力です。「横手のかまくら」や世界自然遺産の「白神山地」、日本一の深さを誇る「田沢湖」、国の重要無形民俗文化財に指定されている「男鹿のナマハゲ」などが有名です。</p> <p>食文化は「あきたこまち」に代表されるように良質な米の生産地です。秋田の「きりたんぼ」は新米が穫れる頃、ちょうど出回るマイタケやセリ、比内地鶏などとも、収穫の喜びを皆で分かち合い食べられます。杉の樺にご飯をつぶして棒状に巻きつけ、田舎裏の火で焼いたものを「たんぼ」と言い、これを切って煮込む事から来ています。また、秋田は山菜やきのこの宝庫でもあり、日本3大うどんの一つ「稲庭うどん」です。</p> <p>県花：ふきのとう </p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と蓮根の甘辛炒め</li> <li>春雨サラダ</li> <li>しめじとチンゲン菜の味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆ご飯</li> <li>鱈の梅煮</li> <li>ほうれん草と錦糸卵のお浸し</li> <li>きんぴら金棒</li> <li>雷汁</li> <li>いちご</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜と厚揚げの丼ぶり</li> <li>かぶと人参の塩昆布和え</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>ぼんかん</li> </ul>
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根おやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鬼まんじゅう</li> <li>砂糖豆(幼児)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	5	6	7	8	9	10
予定		郷土食~「秋田県」~/身体計測	造形/大根丸ごとランチ/0歳児健診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の塩焼き</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>具だくさん味噌汁</li> <li>ぼんかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 赤かぶの漬物</li> <li>きりたんぼ鍋</li> <li>刻み昆布の炒め煮</li> <li>りんご</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>鱈大根</li> <li>切り干し大根のハリハリサラダ</li> <li>大根皮入りみぞれ汁</li> <li>みかん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>チンゲン菜のおかか和え</li> <li>里芋と根菜の味噌汁</li> <li>てこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈のチーズフライ</li> <li>大根の千切りサラダ</li> <li>~柚子ドレッシング~</li> <li>白菜とさつまいもの味噌汁</li> <li>キャロットゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の味噌炒め</li> <li>胡瓜の利休和え</li> <li>大根とお麩のすまし汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリーと卵のミモザトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>山菜稲庭うどん</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>干し芋</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	12	13	14	15	16	17
予定	振替休日		野菜の日/かもめひろば	卒園遠足(月組)	おもちゃ病院/新入園児説明会・健診	
昼食	<p><b>振替休日</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ダッチロール</li> <li>油麩のグラタン</li> <li>かぶとブロッコリーの温野菜</li> <li>ミネストローネ</li> <li>みかん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と根菜の甘辛炒め</li> <li>春雨サラダ</li> <li>しめじとチンゲン菜の味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>キャベツのマヨサラダ</li> <li>じゃが芋と白菜の味噌汁</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜と厚揚げの丼ぶり</li> <li>かぶと人参の塩昆布和え</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>ぼんかん</li> </ul>
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>大根ご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根おやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズドック</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	19	20	21	22	23	24
予定		郷土食~「秋田県」~/体育遊び	大根丸ごとランチ/かもめひろば/リトミック	お茶会	0歳児健診	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の塩焼き</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>具だくさん味噌汁</li> <li>ぼんかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 赤かぶの漬物</li> <li>きりたんぼ鍋</li> <li>切り昆布の炒め煮</li> <li>りんご</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>鱈大根</li> <li>切り干し大根のハリハリサラダ</li> <li>大根皮入りみぞれ汁</li> <li>みかん</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>チンゲン菜のおかか和え</li> <li>里芋と根菜の味噌汁</li> <li>てこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈のチーズフライ</li> <li>大根の千切りサラダ</li> <li>~柚子ドレッシング~</li> <li>白菜とさつまいもの味噌汁</li> <li>キャロットゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と野菜の味噌炒め</li> <li>胡瓜の利休和え</li> <li>大根とお麩のすまし汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリーと卵のミモザトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>山菜稲庭うどん</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>干し芋</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	26	27	28	<p><b>今月のテーマ野菜 ~大根~</b></p> <p>大根は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、生で食べる効率がよく摂取できます。皮は根の中心部より多くビタミンCを含み、葉はビタミンCやカリウム、カルシウムが豊富です。今月は大根丸ごとランチを実施します♪</p> 		
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> <li>ピーマンの肉詰め</li> <li>小松菜のじゃこ和え</li> <li>南瓜と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お豆のドライカレー</li> <li>冬野菜のピクルス</li> <li>和風ポトフ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダッチロール</li> <li>油麩のグラタン</li> <li>かぶとブロッコリーの温野菜</li> <li>ミネストローネ</li> <li>みかん</li> </ul> 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーマレードケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あったかかき卵煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根ご飯</li> <li>麦茶</li> </ul> 			
日	<p><b>今月の食育活動</b> 🍷</p> <p>7日：大根の話 (幼児・ひよこ組) 19日：ツナチーズトースト作り (星組) 20日：冬野菜のかき揚げ (月組) 21日：切り干し大根のサラダを見る会 (花組) 22日：りんごのケーキ作り (月組) 26日：ピーマンの種取り (ひよこ組)</p>					