

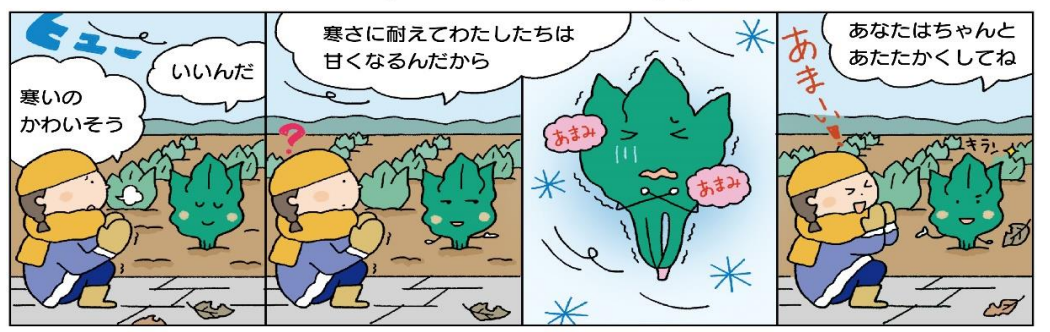
# 1月の予定献立表

曜日	月	火	水	木 4	金 5	土 6
献立				松風焼き かにの酢の物 五目みそ汁 みかん	マーボー豆腐 もやしのナムル 若布コーンスープ りんご	はんぺんチーズ焼き 玉葱とベーコンの炒め 大根汁 バナナ
未満児 主食				ごはん	ごはん	菜飯
おやつ				がんづき 牛乳	栗ようかん 牛乳	
日	8	9	10	11	12	13
献立	成人の日 	♡ほかほかごはん♡ 豚肉の柳川もどき ごま酢キャベツ 若布のみそ汁 キウイフルーツ	チキンナゲット ピーナッツ和え 南瓜といんげんのみそ汁 りんご	ツナとチーズの卵焼き ヤーコンサラダ ミネストローネ みかん	鮭の味噌みりん焼き ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト	手作り弁当 
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ		チーズポテト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ココアゼリー せんべい	
日	15	16	17	18	19	20
献立	魚のハンバーグ めかぶの和え物 せんべい汁 りんご	☆ほかほかごはん☆ 酢豚 ごまもやし キャベツのスープ ミニトマト	肉じゃが 春雨酢物 凍り豆腐のみそ汁 みかん	厚焼き卵 利休和え 煮豆 味噌けんちん汁 キウイフルーツ	豚肉の野菜巻き ポテトサラダ もやしのみそ汁 バナナ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し キャベツのみそ汁 みかん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ドーナツ 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	トマトポッキー 牛乳	ハムサンド 牛乳	五平餅風 牛乳	
日	22	23	24	25	26	27
献立	マカロニグラタン りんごサラダ きのこスープ バナナ	☆ほかほかごはん☆ 炒り鶏 大徳寺和え キャベツと油揚げのみそ汁 ミニトマト	ベーコンエッグ ヤーコンきんぴら 五目うどん キウイフルーツ	♡誕生会♡ 天丼 ブロッコリーのごま和え 南瓜の含め煮 花麩の清汁 みかん	つくね焼き オーロラサラダ ワンタンスープ りんご	豚肉のみそ炒め いんげんのサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ケーキ 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	ごはん
おやつ	オレンジゼリー サブレ	なべ焼き 牛乳	芋かりんとう 牛乳			
日	29	30	31	<p>ほうれんそうのビタミンC 夏どりと冬どりでこんなに違う!?</p> <p>ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。</p> <p>約20mg (夏)      約60mg (冬) 100g当たりのビタミンC量</p>		
献立	サバのみそ煮 ひじきのごま和え すまし汁 みかん	☆ほかほかごはん☆ あぶたま 切干大根和風サラダ いものこ汁 ミニトマト	シチュー ブロッコリーサラダ ウィンナーソテー バナナケーキ			
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	プチパン 牛乳	レアチーズ せんべい	ポンデドーナツ 牛乳			

~今月の一平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	518kcal	422kcal
たんぱく質	19.7g	18.7g
脂肪	19.0g	19.8g

## ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。