

# こんだてひょう

旬の野菜を  
おいしく食べて



寒さに負けない  
体をつくりましょう!

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
2	月		お茶 おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 白和え	鶏肉 刻み昆布 白みそ 油揚げ ひじき 豆腐	米 はいが米 油 砂糖 ごま	切干大根 人参 ほうれん草	牛乳 おせんべい	とうふ あ ごろも しらあ 豆腐の和え衣でつくる白和えです。
3	火		お茶 おせんべい	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	米 はいが米 油 じゃがいも マヨドレ	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー コーン キャベツ 小松菜	牛乳 みかん	ぶたにく だいず 豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)でつくる煮ものです。
4	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ カレーコロッケ レタス	豚肉 ベーコン	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	レタス キャベツ しいたけ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ	ジャガイモのほくほくをたの 楽しむコロッケです。
5	木		お茶 おかし	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし	豚肉 厚揚げ 合わせ みそ かつお節	米 はいが米 さといも こんにやく 砂糖 油	人参 れんこん 白菜 ほうれん草 練梅	牛乳 鬼まんじゅう (手作り)	つち なか そだ こんさい からだあた ぎょう 土の中で育つ根菜は体を温める作用があります。
6	金		お茶 スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 高野豆腐 合わせみそ わかめ	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ みかん	お茶 おかし	こまつな ほね つよ えいよう ふく 小松菜には骨を強くする栄養が含まれています。
7	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
9	月		お茶 おせんべい	ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め マゼランサラダ	豚肉	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも じゃがいも マヨドレ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 きゅうり	お茶 りんご蒸しパン (手作り)	かくぎ しょくざい 角切りの食材でつくるマゼランサラダです。
10	火		お茶 ヨーグルト	ごはん 大根のみそ汁 卵の花炒め	おから 刻み昆布 油揚げ 鶏肉 さかな 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 さやいんげん 小松菜	牛乳 りんご	う はな だいず 卵の花は大豆からつくられるおからのことです。
11	水	発表会 リハーサル	お茶 おせんべい	黒糖食パン 野菜スープ 納豆入りミートボールのあんかけ	豚肉 納豆	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ パプリカ ピーマン ねぎ エリンギ	お茶 おにぎり (手作り)	ミートボールは食べるとどんな感じがするかな。
12	木	発表会 リハーサル	お茶 みかん	ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 かぶ レタス きゅうり	牛乳 いもけんぴ	いろいろな冬野菜でつくるシチューです。
13	金		お茶 スティックパン	カレーライス コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ みかん	牛乳 おせんべい	きゅうりしつおお かま 給食室の大きな釜でコトコト煮てつくるカレーです。
14	土	発表会							
16	月		お茶 おせんべい	ごはん 五色きんぴら 甘酢あえ	豚肉 鶏卵	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	お茶 ヨーグルト	ごしょく ぎょうざ 五色きんぴらにはどんな具が入っているかな。
17	火		お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 油揚げ 豆腐 わかめ 合わせみそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ トウモロコシ 小松菜	牛乳 ジャムサンド	カリッと炒めたベーコンの風味を楽しみます。
18	水		お茶 ヨーグルト	小麦の匠 野菜スープ 魚フライ ブロッコリーのフリッター	さかな	パン 小麦粉 パン粉 油	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参	お茶 おせんべい	しゅん こども あぶらあ 旬のブロッコリーに衣をつけて油で揚げます。
19	木	誕生会	お茶 おせんべい	ごはん みそおでん おひたし チーズ	厚揚げ 赤みそ 鶏肉 かつお節 チーズ	米 はいが米 さといも こんにやく 砂糖	大根 人参 ほうれん草 白菜	お茶 ゼリーアラモード	みかわちほう た あか つか 三河地方で食べられている赤みそを使うおでんです。
20	金		お茶 かぼちゃの甘煮 (手作り)	豚肉とキャベツの甘辛井 根菜みそ汁 くだもの	豚肉 合わせみそ	米 はいが米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 りんご	飲むヨーグルト 昆布	とうじ 冬至には「ん」のつく食べ物で運氣を上げます。
21	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		21日は一年の中でいちばん夜の長い日、冬至です。 
23	月		お茶 おせんべい	ごはん 卵スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ 鶏卵 わかめ	米 はいが米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ もやし ほうれん草	お茶 さつまいもスティック (手作り)	やさい にく いた 野菜と肉を炒めてみそ味に仕上げる回鍋肉です。
24	火	クリスマス会	お茶 みかん	黒糖パン ペンネと大豆のミートソース ドレッシング和え	豚肉 大豆	パン ペンネ 油 片栗粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー レタス きゅうり みかん缶	お茶 ケーキ	だいず ほね つよ えいよう ふく 大豆には骨を強くする栄養が含まれています。
25	水		お茶 おせんべい	バターロール 白菜スープ チキン南蛮 レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	白菜 えのき 人参 レタス	牛乳 バナナ	とりく なんばん から 鶏肉にあまくてすっぱい南蛮だれを絡めてつくります。
26	木		お茶 おかし	中華飯 スープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	お茶 おかし	やさい えいよう と ちゅうかはん 野菜の栄養がたっぷり摂れる中華飯です。
27	金		お茶 おせんべい	里芋ごはん 石狩汁 紅白なます	鶏肉 油揚げ さかな 豆腐 合わせみそ さきいか	米 はいが米 さといも パター 砂糖	白菜 しめじ 人参 春菊 大根	お茶 おせんべい	あたら とし むか 新しい年を迎えるおめでたい彩のあるメニューです。
28	土	保育納め		おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー508Kcal たんぱく質19.8g 脂質15.8g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎12月栄養価平均 エネルギー461Kcal たんぱく質17.1g 脂質13.2g 塩分1.4g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

## 食事で寒さに負けない体をつくろう

◎寒くなると体力も低下し、ビタミン不足などで風邪や病気にかかりやすくなります。  
◎病気の予防には、体の芯から温まり、体に熱を蓄える食物をとること、よく遊ぶこと、ぐっすり眠ることが大切です。

保育園の給食の情報はこちら → →  
\*給食のレシピも掲載しています。



温かい食べものは  
体がほかほかするね。

冬の食べものは  
体が暖まるよ。



### 鬼まんじゅうレシピ

材料  
(作りやすい分量)

さつまいも 1個(200g)  
小麦粉 200g  
砂糖 大さじ2  
ベーキングパウダー 大さじ1  
油 大さじ2  
牛乳(もしくは水) 150cc程度

### 作り方

①ボウルに小麦粉とベーキングパウダー・砂糖をふるい、油と牛乳を加え混ぜる。(牛乳は生地がもったりするくらい少しずつを加える)  
②いもは皮をむき7mm角に切って水にさらした後、①に加える。  
③カップに注ぎ、15分蒸す。