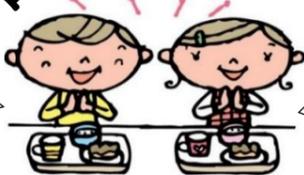


# こんだてひょう

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 マゼドアンサラダ	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ドアンサラダです。
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	きゅうりしよつおお 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 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	しゆん 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 あじ しあ ほういろう 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	とりにく なんぼん 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

さつまいもと小麦粉でつくる愛知の郷土料理で昔から食べられてきた主食にもなるおやつです。

**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。