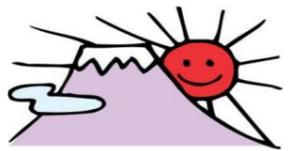


お正月の行事・和食
(日本の伝統食)を



楽しめよう!



みどり保育園

こんだてひょう

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		
4	土	保育始め		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		
6	月	希望保育終了	お茶 おせんべい	七草がゆ 筑前煮 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ わかめ	米 こんにやく さといも ごま油 砂糖	人参 ごぼう 大根 菜飯の素	お茶 おかし	せちりょうり ていばん に お節料理の定番のお煮しめにちなんだ筑前煮です。
7	火		お茶 ヨーグルト	ごはん 塩昆布和え コーンのカレーじゃが	豚肉 塩昆布	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン かぶ キャベツ	お茶 おかし	わしよく ていばんく 和食の定番肉じゃがをカレー味にアレンジしたメニューです。
8	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ 鮭の酢豚風	さかな ベーコン	パン 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ しめじ	牛乳 バナナ	ぶたにく さけ 豚肉ではなく鮭でつくる甘酸っぱい酢豚です。
9	木		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん すき焼き風煮込み 切干大根のツナマヨあえ	豚肉 焼き豆腐 ツナ	米 はいが米 こんにやく 砂糖 油 マヨドレ	白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草	牛乳 おせんべい	きりぼし だいこん だいこん えいよう 切干大根は大根の栄養がぎゅっと詰まっています。
10	金		お茶 おせんべい	じゃこじゃこごはん 豚汁 ヨーグルト	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 さといも こんにやく	小松菜 人参 ごぼう ねぎ	お茶 ミニパン	だいず はたけにく 大豆は畑の肉といわれるほど栄養があります。
11	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		
14	火		お茶 みかん	バターロール ラーメン 大根サラダ	豚肉 わかめ ハム	パン 中華めん ごま油	もやし 人参 ねぎ 大根	お茶 田づくり ヨーグルト	さむ つめ つち なか そだ だいこん 寒さで冷たい土の中で育った大根はあまーくなるんです。
15	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ 一口カツ ゆでキャベツ	豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 いんげん	牛乳 バナナ	だんりよく カツは弾力があるので、よーくかんで食べましょう。
16	木		お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 ひじきとさつまいものサラダ	さかな 赤みそ ひじき	米 はいが米 砂糖 さつまいも マヨドレ	大根 人参 きゅうり	お茶 ぜんざい (手作り)	おやつはかがみびら おやつは鏡開きにちなんだ行事食です。 きゅうりよ かがみもち こむぎこ だんご はい 給食では鏡餅のかわりには小麦粉団子が入ります。
17	金		お茶 おせんべい	ピビンパ丼 卵スープ くだもの	豚肉 鶏卵	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ 小松菜 みかん	飲むヨーグルト クラッカー	いろいろなきをごはん と混ぜて食べるピビンパ丼です。
18	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		
20	月		お茶 ヨーグルト	ごはん カレー麻婆 りんごのサラダ	豚肉 豆腐	米 はいが米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 レタス きゅうり りんご	お茶 (手作り)コーン 入りがんもどき	あじ しあ カレー味に仕上げる麻婆豆腐です。
21	火		お茶 おせんべい	ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンスー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 ごま油 こんにやく 砂糖 片栗粉 春雨	人参 しめじ ピーマン たけのこ きゅうり	お茶 みかん チーズ	ほいくえん にんき 保育園で人気のパンサンスーですよ。
22	水		お茶 おせんべい	小麦の匠 野菜スープ レバーの竜田揚げケチャップ煮 ゆで野菜	豚レバー	パン 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ コーン 小松菜	牛乳 干し芋	た レバーは食べてみるとどんな感じがするかな!?
23	木		牛乳 おせんべい	ごはん 切り昆布の煮物 スティックサラダ	刻み昆布 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 合わせみそ	米 はいが米 油 砂糖 マヨドレ	人参 たけのこ 大根 きゅうり	コーンフレーク 牛乳かけ	スティックに切った野菜はよくかんで食べましょう。
24	金		お茶 おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 くだもの	刻み昆布 鶏肉 大豆 豆腐 赤みそ	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ みかん	飲むヨーグルト 昆布	だいこん 大根やごぼうなど沢山の食材の入る沢煮椀です。
25	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		
27	月		お茶 ふかし芋	ごはん 豚肉と白菜の春雨煮 ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ ひじき	米 はいが米 春雨 砂糖 マヨドレ	白菜 ごぼう 人参 しめじ ねぎ コーン キャベツ	牛乳 鬼まんじゅう (手作り)	ひじきには不足しがちな栄養が含まれています。
28	火		お茶 おせんべい	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉 鶏卵	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 白菜 ほうれん草	お茶 ヨーグルト	やさい せんぎ 野菜を千切りにして炒めるチンジャオロースーです。
29	水		お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ	あまず 甘酸っぱいレモンじょうゆは人気の味付けです。
30	木	誕生会	お茶 おせんべい	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース パプリカ ブロッコリー みかん缶 パイン缶	お茶 ゼリーアラモード	いろいろ やさい はい いろいろな色の野菜が入るサラダです。
31	金		お茶 かぼちゃ煮 (手作り)	ツナピラフ 肉団子スープ ヨーグルト	ツナ 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 白菜	お茶 ミニパン	きゅうりよつまる 給食室で丸めてつくる肉団子の入るスープです。

◎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 ◎1月栄養価平均 エネルギー508Kcal たんぱく質20.5g 脂質14.5g 塩分1.4g
(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 ◎1月栄養価平均 エネルギー463Kcal たんぱく質17.8g 脂質12.1g 塩分1.3g
◎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。

お正月の行事食 おせち料理

「1年間良い年でありますように」と願いが込められています。

- 黒豆・・・まめに暮らせますように
- えび・・・腰が曲がるまで健康でいられますように
- 昆布・・・よろこびが訪れますように
- れんこん・・・先が見通せますように

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。



コーン入りがんもどきレシピ ひじきやじゃこ、野菜のはいる不足しがちな栄養が摂れるおやつです。

材料 (作りやすい分量)

- 豆腐 150g (小1丁)
- コーン・キャベツ・人参 } 適量
- ひじき・じゃこ
- 小麦粉 60g
- ベーキングパウダー 小さじ1

作り方

- ①キャベツ・人参はみじん切りにする。ひじきは水につけて戻す。
- ②材料をすべて合わせて、180度に熱した油にスプーンですくって落としながら揚げる。