

こんだてひょう



旬の食材を
おいしく食べましょう！

たんぼ保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

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		
1	水		おせんべい	ごはん ミートボールの野菜煮込み フレッチャサラダ	豚肉	米 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス きゅうり パプリカ	牛乳 おかし	ピーマンが完熟すると赤や黄色のパプリカになるんです。
2	木		おせんべい	ごはん ブロッコリーのえびあんかけ スティックサラダ	豆腐 えび ツナ	米 はいが米 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	ブロッコリー しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり	(手作り)ふかし芋	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。
4	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
6	月		おかし	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 合わせみそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ いんげん 切干大根 小松菜	(手作り) おにぎり	じゃがいもは免疫を高める栄養がしっかり摂れます。
7	火		おせんべい	ごはん ささみと秋野菜の甘酢炒め 塩昆布和え	ささみ 塩昆布	米 はいが米 さつまいも ごま油 片栗粉 砂糖	れんこん ピーマン 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	(手作り) 岩石揚げ	ほくほくした味わいのれんこんは今が旬です。
8	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ エリンギ	りんご	ソースには隠し味に赤みそを入れてくわを加えます。
9	木		おせんべい	ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンズー	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	(手作り) りんごドーナツ	こんにやくを「ぶり、ぶり」と炒めて作る中華炒めです。
10	金		スティックパン	カレー麻婆丼 白菜スープ ゼリー	豚肉 豆腐 ゼリー	米 はいが米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 白菜 しめじ 柿	牛乳 おせんべい	麻婆豆腐をカレー味に仕上げます。
11	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
13	月		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 ベーコン	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも じゃがいも マヨネーズ	しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参	(手作り) いろいろ	おいもを角切り(マゼドアン)にしてサラダにします。
14	火		バナナ	ロールパン ペンネと大豆のミートソース コールスローサラダ	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ カリフラワー 小松菜 キャベツ コーン	コーンフレーク 牛乳かけ	ペンネはペンの先っぽの形をしたパスタです。
15	水		おせんべい	赤飯 鶏肉の畜田揚げ マカロニサラダ	あずき 鶏肉	米 もち米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ	レタス 人参 ブロッコリー	バナナ	みんなの健康と成長を願う七五三メニューです。
16	木		おせんべい	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ちりじゃこサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 じゃこ	米 はいが米 砂糖 ごま油	しいたけ 人参 チンゲン菜 レタス きゅうり	(手作り) ふかし芋	凍り豆腐は大豆から作られています。
17	金		おせんべい	刻み昆布ごはん 北海道 ヨーグルト	昆布 油揚げ 鶏肉 さかな 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 じゃがいも	人参 ねぎ ごぼう 白菜 コーン	いなりずし	おやつは「いいいなりずしの日」のメニューです。
18	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
20	月		おせんべい	ごはん いものこ汁 鶏肉の野菜炒め	鶏肉 赤みそ	米 はいが米 片栗粉 油 さといも さつまいも	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	(手作り) ふかし芋	食感の違うおいもを組み合わせたみそ汁です。
21	火		スティックパン	ごはん 煮魚 ごまあえ チーズ	さかな チーズ	米 はいが米 ごま 砂糖	大根 白菜 人参 ほうれん草	(手作り) 黒糖蒸しパン	保育園で人気の煮魚です。
22	水		おせんべい	ロールパン スープ こんこんコロッケ レタス	鶏肉 油揚げ	パン じゃがいも スパゲッティ 油 砂糖	レタス 人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜	牛乳 おせんべい	油揚げの衣できつねの形をまねて作るコロッケです。
24	金		おせんべい	豚肉とキャベツの甘辛丼 けんちん汁 くだもの	豚肉 厚揚げ 合わせみそ	米 はいが米 こんにやく	キャベツ 人参 ごぼう 大根 小松菜 りんご	飲むヨーグルト 小魚	けんちん汁はごま油で材料を炒めて作る料理です。
25	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
27	月		おせんべい	ごはん みそおでん おひたし	ちくわ 厚揚げ うずら卵 赤みそ 鶏肉 かつお節	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	おせんべい	赤みそでつくる肉みそをかけて食べるおでんです。
28	火		おかし	ごはん チンジャオロースー 柿入りサラダ	豚肉	米 はいが米 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	ピーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 白菜 きゅうり 柿	(手作り)さつまいも ものレモン煮	細切り野菜を炒めて作るチンジャオロースーです。
29	水		おせんべい	ロールパン スープ まり揚げ レタス	鶏肉 豆腐	パン ながいも 春雨 パン粉 片栗粉 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 レタス 小松菜 しめじ	牛乳 おせんべい	豊川特産のあの食材の入るまり揚げです。
30	木	誕生会	おせんべい	ごはん いなりキーマカレー コールスローサラダ くだもの	豚肉 油揚げ	米 はいが米 油 砂糖	玉ねぎ トマト ピーマン 人参 小松菜 キャベツ きゅうり みかん	ゼリーアラモード	学校給食献立コンクールの優秀作品のカレーです。

◎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 ◎11月栄養価平均 エネルギー487Kcal たんぱく質19.3g 脂質14.2g 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 ◎11月栄養価平均 エネルギー441Kcal たんぱく質16.8g 脂質11.8g 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。

旬(しゅん)

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、たべものによって旬の時期は違います。

旬のたべものにはその季節に起こりやすい体調不良を治したり予防する栄養があるので、旬のものを選んで食べるとよいですね。

11月の旬のたべもの



パンサンズー

子ども達の人気メニュー。
ごま油がアクセントですよ。

材料 4人分

- 春雨 20g
- きゅうり 1本(120g)
- ハム 2枚(30g)
- 卵 1個(50g)
- 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1弱
- ごま油 少々

作り方

- きゅうりは千切りにして軽く塩を振り水けをきる。
- ハムは千切りにし、卵は溶いて、熱したフライパンでいり卵にする。
- 調味料を合わせてよく混ぜておく。
- 具と調味料を和える。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食を作っている様子も掲載しています。

