

# 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！

たんぼぼ保育園

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	金	もちつき会	おせんべい	もち(納豆、のり、きな粉、あんこ) マゼドアンサラダ すまし汁	わかめ ベーコン	米 はいが米 砂糖 じゃがいも さつまいも	人参 しめじ	おかし	ちから 力をあわせておもちゃをつくりまします。
2	土			調理パン 魚肉ソーセージ ヨーグルト 野菜ジュース パナ ナ	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		
4	月		おせんべい	ごはん 野菜炒め スープ チーズ	豚肉 わかめ チーズ	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しめじ チンゲン 菜	バナナ	きのこの入った炒め物です。
5	火		おせんべい	ロールパン マカロニと野菜のカ レー炒め もやしサラダ	鶏肉	パン じゃがいも マカロニ 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり コーン	(手作り) おにぎり	もやしのシャキシャキを楽しむサラダです。
6	水		おせんべい	ロールパン 酢豚 りんごのサラダ	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ ピーマン 白菜 りんご エリンギ	牛乳 おせんべい	野菜とりんごの食感を楽しむサラダです。
7	木		おかし	ごはん 揚げ団子とこんにやくの 煮付け ゴマネズサラダ	さつまあげ 厚揚げ ハム	米 はいが米 こんにやく 砂糖 マヨネーズ ごま	きぬさや 人参 切干大根 キャベツ ほうれん草	(手作り) マカロニきんこ	きんこはだいこんだいこん 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。
8	金	誕生会	スティックパン	かやくごはん 根菜汁 くだもの	油揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉 合わせみそ	米 はいが米 砂糖 さといも	しめじ ごぼう 人参 枝豆 大根 えび みかん	ケーキ	つち なか そだ こんさい からだあた さまよう 土の中で育つ根菜は体を温める作用があります。
9	土			調理パン 魚肉ソーセージ ヨーグルト 野菜ジュース パナ ナ	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		
11	月		おせんべい	ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ 赤みそ	米 はいが米 さといも 油 砂糖	ねぎ 人参 もやし きゅうり 切干大根	(手作り) りんご蒸しパン	とよかわ特産のさといもがはい いた とよかわ特産のさといもがはい入るみそ炒めです。
12	火		おかし	ごはん 変わりきんぴら 白和え	ツナ 油揚げ ひじき 豆腐 白みそ	米 はいが米 ごま じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草	(手作り) ふかし芋	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。
13	水		おせんべい	ロールパン スープ ゆで野菜 魚のホワイトソースかけ	さかな 牛乳	パン 片栗粉 油 バター 小麦粉	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参	牛乳 おかし	さかなにホワイトルーフでつくるソースをかけます。
14	木		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 マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト パセリ コーン キャベツ 小松菜	みかん	ぶたにく(ポーク)と大豆(ビーンズ)でつくる煮ものです。
15	金		おかし	カレーライス ブロッコリー ゼ リー	ツナ ゼリー	米 はいが米 じゃがいも さつまいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー	おせんべい	おお かまつ 大きな釜で作るカレーです。
16	土			調理パン 魚肉ソーセージ ヨーグルト 野菜ジュース パナ ナ	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		
18	月		おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 磯和え	鶏肉 昆布 油揚げ 青のり かつお節	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 人参 白菜 ほうれん草 えのき	コーンフレーク 牛乳かけ	だいこん せんざい かんそう 大根を千切りにして乾燥させてつくる切干大根です。
19	火		おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 ごまあえ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 ごま 砂糖	白菜 人参 ゆず ねぎ キャベツ ほうれん草	(手作り) 黒糖蒸しパン	めんえきりよたか えいよう 免疫力を高める栄養があるゆずを豚肉と煮ます。
20	水		おせんべい	ロールパン 野菜のかきあげ レタス 中華スープ	ちくわ	パン さつまいも 油 ごま油 小麦粉	レタス 玉ねぎ エリンギ ピーマン チンゲン菜	バナナ	いろいろな野菜の歯ごたえを楽しむかき揚げです。
21	木		スティックパン	冬野菜のクリームシチュー ごはん ちりじゃこサラダ	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 人参 かぶ レタス きょう り	(手作り) ふかし芋	しゅるい むゆやさい はい どんな種類の冬野菜が入っているかな。
22	金	クリスマス会 作-手作り-	おかし	パン からあげ ウィンナー ポテトサラダ ブロッコリー フルーツポンチ	鶏肉 ウィンナー ハム	パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖	きゅうり 人参 みかん ブロッコリー	ゼリー	クリスマスメニューです。
23	土			調理パン 魚肉ソーセージ ヨーグルト 野菜ジュース パナ ナ	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		にち いちねんなか 22日は一年の中でいちばん夜の長い日、冬至です。
25	月	自由登園日	おせんべい	吹き寄せごはん みそ汁 くだもの	油揚げ 豆腐 えび	米 はいが米 油 砂糖	人参 しめじ りんご みつづ 小松菜	おかし	たくさんの具材が入ったごはんです。
26	火	自由登園日	おかし	チャーハン スープ ゼリー	豚肉 わかめ	米 はいが米 油	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 まいたけ	おせんべい	きのこがたっぷり入った栄養満点スープです。
27	水	自由登園日	おせんべい	チキンライス 野菜スープ オレンジ	鶏肉	米 はいが米 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ グリンピース	おせんべい	みんな大好きケチャップ味のごはんです。
28	木	自由登園日	おかし	ツナの混ぜごはん 中華スープ バナナ	ツナ	米 はいが米 砂糖 油	グリンピース エリンギ 人参 コーン ごぼう バナナ	おせんべい	いろ ねた こんだて 色どり豊かな献立です。

◎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 ◎12月栄養価平均 エネルギー480Kcal たんぱく質19.6g 脂質14.4g 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 ◎12月栄養価平均 エネルギー440Kcal たんぱく質17.3g 脂質12.2g 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らう

◎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が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。

温かい食べものは  
体がほかほかするね。

冬の食べものも  
体が暖まるよ。



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。



## かぼちゃの甘煮レシピ

冬にメニュー。栄養価の高いかぼちゃ(はんきんともいいます)はおやつにぴったりです。

**材料**  
(作りやすい分量)  
かぼちゃ 1/4個  
(200g)  
砂糖 大さじ1  
塩 小さじ1/2

### 作り方

- ①かぼちゃは3cm程度の角切りにする。皮は面取りして、ごつごつしたところがあれば落とす。
- ②鍋にかぼちゃを入れ、砂糖・塩をなじませ、ふたをして30分ほどおく。
- ③鍋底から1cm位水を注ぎ、中火で煮る。水気がなくなったら鍋をふって粉がふくように仕上げる。