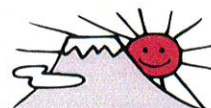


# こんだてひょう

お正月の行事・和食  
(日本の伝統食)を



楽しみましょう!



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)	屋 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	木		おせんべい	ツナピラフ スープ みかん	ツナ わかめ	米 はいが米 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン チンゲン菜 もやし コーン	おせんべい	やさしい ほしい 野菜の入ったスープです。
5	金	七草がゆ	おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮焼 くだもの	刻み昆布 大豆 豆腐 赤みそ	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ りんご	(手作り) 七草がゆ	しょうがつ ぎょうしやく なくさき おやつはお正月の行事食の七草がゆです。
6	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		
9	火		おせんべい	ごはん いものこ汁 五目炒め チーズ	豚肉 合わせみそ チーズ	米 はいが米 油 じゃがいも さつまいも	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ねぎ	(手作り) おにぎり	しゅるい いも はいしる 2種類のお芋が入った汁です。なんのお芋かわかるかな。
10	水		おかし	ロールパン スープ 甘辛肉団子 レタス ヨーグルト	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖 春雨	キャベツ 玉ねぎ レタス 人参 チンゲン菜	牛乳 おせんべい	きゅうしやくつ まる つく にくだんご 給食室で混ぜて丸めて作る肉団子です。
11	木	鏡開き	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 ひじき 赤みそ	米 はいが米 砂糖 さつまいも マヨネーズ	大根 きゅうり	(手作り)豆腐団子 入りぜんざい	かがみびら おやつは鏡開きにちなんだ行事食です。 入りぜんざい 給食では鐘餅のかわりには豆腐団子が入ります。
12	金			カレーピラフ 卵とヒヨコスープ くだもの	鶏肉 鶏卵 豆腐	米 はいが米 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリーンピース コーン ほうれん草 みかん	飲むヨーグルト おかし	ピラフは味付けしたごはんに炒めた具を混ぜてつくります。
13	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		
15	月		おかし	ごはん チンジャオロース 卵入り華風あえ	豚肉 鶏卵	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし 人参 たけのこ しいたけ ほうれん草 切干大根	コーンフレーク 牛乳かけ	やさしい せんぎ 野菜を千切りにして炒めるチンジャオロースです。
16	火		おせんべい	ごはん ぶりぶり中華炒め 磯和え	鶏肉 青のり かつお節	米 はいが米 ごま油 こんにやく 砂糖 片栗粉	人参 しめじ ピーマン たけのこ 白菜 ほうれん草 えのき	(手作り) 黒糖蒸しパン	こんにやくをぶりぶりと炒めてつくる中華炒めです。
17	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ 半月のごま揚げ ブロッコリーのフリッター	はんぺん	パン ごま 小麦粉 油	ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 エリンギ	おせんべい	はんげつ 半月はかむとどんな感じがするかな。
18	木		おせんべい	ごはん ドレッシング和え 冬野菜のクリームシチュー	さかな 牛乳	米 はいが米 じゃがいも 油 小麦粉 パター	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 レタス きゅうり みかん缶	(手作り) ふかし芋	きゅうしやくつ 給食室でルウからつくるやさしい味のシチューです。
19	金	誕生会	バナナ	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	小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	ゼリーアラモード	ほね つよ えいよう 骨を強くする栄養がとれるじゃこじゃこごはんです。
20	土			調理パン 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		
22	月		おせんべい	ごはん 炒り豆腐 カリコリ和え	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉 鶏卵	米 はいが米 油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ きゅうり かぶ	田づくり	あたま 頭からしっぽまで魚の栄養を全部食べられる田づくりです。
23	火		おせんべい	ロールパン 野菜スープ チャプチェ	豚肉	パン 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ もやし 白菜 みんげん コーン	(手作り) たこ焼きもどき	はるさめ やさい 春雨と野菜をケチャップ味に炒めるチャプチェです。
24	水		おせんべい	ごはん 野菜スープ 鶏肉の磯辺揚げ ゆで野菜	鶏肉 青のり	米 はいが米 小麦粉	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 おせんべい	おやつはさつまいもを蒸して干してつくれる干し芋ですよ。
25	木		おせんべい	ハヤシライス コールスローサラダ くだもの	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 グリーンピース パプリカ キャベツ ブロッコリー みかん	(手作り) 鬼まんじゅう	やさしい せんぎ 野菜を千切りにして和えてつくるコールスローサラダです。
26	金		スティックパン	吹き寄せごはん みそ汁 ゼリー	油揚げ ちくわ エビ 合わせみそ ゼリー	米 はいが米 砂糖 春雨	しめじ 人参 みつば ごぼう	おせんべい	いろいろな食材を彩よく仕上げる吹き寄せごはんです。
27	土			調理パン 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		
29	月		おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 ごまあえ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布	米 はいが米 油 砂糖 ごま	切干大根 人参 もやし ほうれん草 キャベツ	(手作り)ヨーグルト クリームあえ	きりばしだいこん だいにん 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。
30	火	みかん		ロールパン ちりじゃこサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆 じゃこ	パン ペンネ 油 片栗粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ レタス きゅうり	(手作り) いちご蒸しパン	だいご はたけにく ま 大豆には畑の肉と呼ばれるほど栄養があります。
31	水		おせんべい	ごはん スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	米 はいが米 片栗粉 油 じゃがいも	キャベツ えのき 小松菜	バナナ	あじ しょう カレー味に仕上げるインド風揚げです。

◎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481Kcal たんぱく質18.7g 脂質13.7g 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435Kcal たんぱく質16.2g 脂質11.2g 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 …まめに暮らせませうに
- 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…先が見通せませうに



### 田づくりレシピ

作物がたくさん実りますように。との願いが込められている「田づくり」で

#### 材料 (作りやすい分量)

- かちり 60g
- しょうゆ 30g
- 砂糖 30g
- みりん 30g
- 水 10g

#### 作り方

- ① かちりはぼきと折れるくらいになるまでフライパンで中火で炒る。(焦げると苦くなるので注意して炒る)
- ② 調味料は鍋に混ぜて入れ、とろみがつくまで弱火で加熱する。
- ③ ①に②を混ぜて、パット等に取り出して冷ます。



← ← 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。

