

# 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		スティックパン	ごはん 豚肉のさつぱり煮 マカロニサラダ	豚肉 ツナ	米 はいが米 マカロニ マヨネーズ	白菜 人参 ゆず ねぎ きゅうり	牛乳 バナナ	旬の白菜と豚肉をかんきつでさつぱり味に煮ますよ。
2	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	バナナ 野菜ジュース		
5	火		(手作り) マカロニきなこ	ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物	豆腐 豚肉 わかめ 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 さといも こめ油 粗糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	オレンジ	赤みそは三河地方で食べられているみそです。
6	水	内科検診	かんきつ	ロールパン スープ さかなのカレー揚げ・さつまいも の素揚げ	さかな	パン さつまいも 片栗粉 こめ油	レタス 玉ねぎ 小松菜 えのき	(手作り) ふかし芋	衣にカレー粉を加えてつくるカレー揚げです。
7	木		スティックパン	ごはん 豚肉と白菜の春雨煮 ごまあえ チーズ	豚肉 チーズ	米 はいが米 春雨 粗糖 ごま	白菜 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	(手作り) 岩石揚げ	豊川でもたくさん収穫されている白菜が旬の時期です。
8	金	0.1歳児親子 ふれあい遊び	バナナ	中華飯 卵スープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 はいが米 こめ油 粗糖 片栗粉 ごま油	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	豆乳 昆布	いろいろな野菜のうまみを楽しむ中華飯です。
9	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	バナナ 野菜ジュース		
11	月		かんきつ	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 豆乳 白みそ	米 はいが米 春雨 こめ油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 コーン 小松菜	牛乳 りんご	豆乳は大豆から作られています。
12	火		スティックパン	ロールパン さつまいもと鶏肉の オレンジ煮 コールスローサラダ	鶏肉	パン さつまいも オリーブ油 粗糖 こめ油	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ オレンジジュース キャベツ ブロッコリー きゅうり	(手作り) おにぎり	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。
13	水		(手作り) ふかし芋	小松菜の中華混ぜごはん なめこ汁 塩昆布和え	豚肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ 塩昆布	米 はいが米 ごま油 粗糖	小松菜 人参 なめこ ねぎ きゅうり 白菜	いなりずし	小松菜には不足しがちな栄養が含まれています。
14	木	歯科検診	(手作り) かぼちゃ煮	ごはん 煮魚 ゴマネーズサラダ	さかな 赤みそ	米 はいが米 粗糖 マヨネーズ ごま	大根 キャベツ 切干大根 人参	(手作り) いろいろ	人気の煮魚はみそ煮にします。
15	金		バナナ	赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ レタス	あずき 鶏肉	米 もち米 ごま 片栗粉 こめ油	レタス 玉ねぎ ほうれん草 えのき	豆乳 昆布	みんなの健康と成長を願う七五三メニューです。
16	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	バナナ 野菜ジュース		
18	月		スティックパン	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 春雨 粗糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	(手作り) いちご蒸しパン	春雨と野菜をケチャップ味に仕上げるチャプチェです。
19	火		(手作り) 粉ふきいも	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 白菜とひじきの梅おひたし	鶏肉 ひじき かつお節	米 はいが米 こめ油	大根 しめじ 小松菜 白菜 人参 練梅	かんきつ	ひじきには不足しがちな栄養が含まれています。
20	水		バナナ	ロールパン スープ 錦揚げ ゆでキャベツ	さかな	パン 小麦粉 こめ油	人参 ねぎ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	(手作り) ふかし芋	さかなに人参やねぎの衣をつけて彩りよく仕上げます。
21	木		かんきつ	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 こめ油 粗糖	玉ねぎ トマト ピーマン 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	(手作り) りんごドーナツ	学校給食献立コンクールの優秀作品のカレーです。
22	金		(手作り) ふかし芋	チャーハン 肉団子スープ ヨーグルト	鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 はいが米 こめ油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 白菜	豆乳 昆布	給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
25	月	希望保育日	みかん	ごはん スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ	米 はいが米 こめ油 粗糖	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	牛乳 バナナ	野菜と豚肉を赤みそ味の調味料と一緒に炒めます。
26	火		バナナ	ごはん バンサンスー じゃがいものカレーそば煮	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 じゃがいも こんにやく こめ油 粗糖 春雨	しいたけ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり	(手作り) フライビーンズ	保育園で人気のメニューのバンサンスーです。
27	水	避難訓練	かんきつ	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 片栗粉 粗糖	しそ 玉ねぎ 人参 レタス 小松菜 しめじ	豆乳 昆布	ふわふわ食感に仕上げるまり揚げです。
28	木		(手作り) じゃがいも煮	里芋ごはん 北海汁 果物	鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ	米 はいが米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン かき	(手作り) フルーツゼリー	里芋ごはんは食べるとどんな感じがするかな。
29	金	誕生日会	スティックパン	切干大根の炊き込みご飯 みそ汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 合わせみそ	米 はいが米 粗糖	切干大根 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜 りんご	(手作り) オレンジ蒸しパン	切干大根は大根の栄養がぎゅっと詰まっています。
30	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	バナナ 野菜ジュース		

◎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493Kcal たんぱく質20.0g 脂質15.0g 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450Kcal たんぱく質17.8g 脂質12.9g 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って、なによりおいしい！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



さといも ブロッコリー ほうれん草 さつまいも  
みかん 柿 白菜 大根

## バンサンスー

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 → →  
\*給食のレシピも掲載しています。

