

# 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！

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		
2	月		バナナ	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 こめ油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー コーン キャベツ 小松菜	牛乳 りんご	豚肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)でつくる煮ものです。
3	火	かんきつ		ごはん 切干大根の炒り煮 白みそ 油揚げ ひじき 豆腐	鶏肉 刻み昆布 白みそ 油揚げ ひじき 豆腐	米 はいが米 こめ油 粗糖 ごま	切干大根 人参 ほうれん草	(手作り) 鬼まんじゅう	豆腐の和え衣でつくる白和えです。
4	水	ふかし芋		ロールパン 野菜スープ カレーコロッケ レタス	豚肉 ベーコン	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 こめ油	レタス キャベツ しいたけ 玉ねぎ 小松菜	豆乳 バナナ	ジャガイモのほくほくを楽しむコロッケです。
5	木	(手作り) マカロニきなこ		ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし	豚肉 厚揚げ 合わせ みそ かつお節	米 はいが米 さといも こんにやく 粗糖 こめ油	人参 れんこん 白菜 ほうれん草 練梅	(手作り) おにぎり	土の中で育つ根菜は体を温める作用があります。
6	金	もちつき会	スティックパン	お餅(きなこ・砂糖醤油) ※クラスで変更有 ごはん(未満児のみ) ポテトサラダ わかめスープ	きなこ じゃがいも 合わせみそ わかめ ハム	米 はいが米 粗糖 もち米	しめじ 人参 きゅうり	(手作り) ふかし芋	小松菜には骨を強くする栄養が含まれています。
7	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース		
9	月	かぼちゃ甘辛煮		ごはん 豚肉ときこの南蛮炒め マセドアンサラダ	豚肉	米 はいが米 粗糖 ごま油 片栗粉 さつまいも じゃがいも マヨネーズ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 きゅうり	牛乳 昆布	角切りの食材でつくるマセドアンサラダです。
10	火	ステックパン		ごはん 大根のみそ汁 卵の花炒め	おから 刻み昆布 油揚げ 鶏肉 さかな 赤みそ	米 はいが米 こめ油 粗糖 ごま	人参 玉ねぎ 大根 さやいんげん 小松菜	豆乳 りんご	卵の花は大豆からつくられるおからのことです。
11	水	避難訓練	バナナ	ロールパン 野菜スープ 納豆入りミートボールのあんかけ	豚肉 納豆	パン パン粉 こめ油 粗糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ パプリカ ピーマン ねぎ エリンギ	(手作り) マカロニきなこ	ミートボールは食べるとどんな感じがするかな。
12	木	みかん		ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 マカロニ こめ油 小麦粉 パター 粗糖 ごま油	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 かぶ レタス きゅうり	(手作り) 黒糖蒸しパン	いろいろな冬野菜でつくるシチューです。
13	金	誕生会	ふかし芋	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 しいたけ	ケーキ	野菜の栄養がたっぷり摂れる中華飯です。
14	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース		
16	月	ふかし芋		ごはん 五色きんぴら 甘酢あえ	豚肉 鶏卵	米 はいが米 こめ油 粗糖	ごぼう 人参 ビーマン しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	豆乳 みかん	五色きんぴらにはどんな具が入っているかな。
17	火	昆布		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 わかめ 合わせみそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ トウモロコシ 小松菜	(手作り) ジャムサンド	カリッと炒めたベーコンの風味を楽しみます。
18	水	バナナ		ロールパン 野菜スープ 魚フライ ブロッコリーのフリッター	さかな	パン 小麦粉 パン粉 こめ油	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参	牛乳 昆布	旬のブロッコリーに衣をつけて油で揚げます。
19	木	ステックパン		ごはん みそおでん おひたし チーズ	厚揚げ 赤みそ 鶏肉 かつお節 チーズ	米 はいが米 さといも こんにやく 粗糖 こめ油	大根 人参 ほうれん草 白菜	(手作り) ふかし芋	みかわちほうた 三河地方で食べられているあかみそを使うおでんです。
20	金	(手作り) かぼちゃの甘煮		唐揚げ ウインナー パン マカロニサラダ チーズ餃子 フルーツポンチ	鶏肉 合わせみそ ハム チーズ	米 はいが米 パン マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 きゅうり しょうが くだもの	クラッカーの ジャム添え	冬至には「ん」のつく食べ物で運氣を上げます。
21	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース		21日は一年の中でいちばん夜の長い日、冬至です。
23	月	ステックパン		ごはん 卵スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ 鶏卵 わかめ	米 はいが米 こめ油 粗糖	キャベツ ビーマン 人参 しいたけ もやし ほうれん草	(手作り) りんご蒸しパン	野菜と肉を炒めてみそ味に仕上げる回鍋肉です。
24	火	みかん		ロールパン ペンネと大豆のミートソース ドレッシング和え	豚肉 大豆	パン ペンネ こめ油 片栗粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー レタス きゅうり みかん缶	(手作り) 野菜チップ	大豆には骨を強くする栄養が含まれています。
25	水	自由登園日	ふかし芋	チャーハン スープ ゼリー	豚肉 わかめ	米 はいが米 こめ油	玉ねぎ コーン まいたけ 人参 ほうれん草	バナナ	沢山の具材が入ったチャーハンです。
26	木	自由登園日	昆布	チキンライス 野菜スープ くだもの	鶏肉	米 はいが米 じゃがいも こめ油 粗糖	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ グリンピース りんご	かんきつ	みんな大好きケチャップ味のごはんです。
27	金	自由登園日	バナナ	ツナの混ぜご飯 中華スープ くだもの	ツナ	米 はいが米 粗糖	人参 グリンピース ごぼう エリンギ コーン みかん	ふかし芋	いろどろな献立です。
28	土								

◎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508Kcal たんぱく質19.8g 脂質15.8g 塩分1.5g (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461Kcal たんぱく質17.1g 脂質13.2g 塩分1.4g

## 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に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。

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。



温かい食べものは  
体がほかほかするね。

冬の食べものは  
体が暖まるよ。



## 鬼まんじゅうレシピ

さつまいもと小麦粉でつくる愛知の郷土料理です。昔から食べられてきた主食にもなるおやつです。

**材料**  
(作りやすい分量)  
さつまいも 1個(200g)  
小麦粉 200g  
砂糖 大さじ2  
ベーキングパウダー 大さじ1  
油 大さじ2  
牛乳(もしくは水) 150cc程度

**作り方**  
①ボウルに小麦粉とベーキングパウダー、砂糖をふるい、油と牛乳を加え混ぜる。(牛乳は生地がもったりするくらい少しずつ加える)  
②いもは皮をむき7mm角に切って水にさらした後、①に加える。  
③カップに注ぎ、15分蒸す。