

こんだてひょう

今月のテーマ

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！

みどり保育園

日	曜日	行事等	10時おやつ (3歳未満児)	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	月		お茶 おせんべい	ごはん トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉	米 じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ しめじ ブロッコリー トマト	牛乳 りんご	やさしい野菜をカレー粉で香ばしく炒めます。
2	火		お茶 おせんべい	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 パンサンスー	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ハム	米 片栗粉 砂糖 春雨	大根 人参 きゅうり	牛乳 (手作り) 鬼まんじゅう	とうふ かんそう こうや とうふ 豆腐を乾燥させてつくる高野豆腐です。
3	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ さかなのかりんと揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	レタス 玉ねぎ 小松菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	あぶらあ さかなを油で揚げて、甘辛いたれでからめます。
4	木		お茶 (手作り) マカロニきなこ	ごはん みそおでん 白菜とひじき梅おひたし チーズ	厚揚げ 赤みそ 鶏肉 ひじき かつお節 チーズ	米 さといも 砂糖	大根 人参 白菜 練梅	牛乳 おせんべい	みかわちはう た 三河地方で食べられている赤みそを使うおでんです。
5	金		お茶 おかし	中華飯 中華スープ ヨーグルト	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	白菜 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ	お茶 おかし	こまつな ほね つよ えいよう ふく 小松菜には骨を強くする栄養が含まれています。
6	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
8	月		お茶 おかし	ごはん 大根のことこと煮 マセドアンサラダ	鶏肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 さつまいも じゃがいも マヨドレ	大根 人参 プロッコリー きゅうり	牛乳 おせんべい	かくぎ しょくさい 角切りの食材でつくるマセドアンサラダです。
9	火		お茶 おせんべい	ごはん 五色きんぴら 白和え	豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草	飲むヨーグルト みかん	とうふ あ ごろも じらあ 豆腐の和え衣でつくる白和えです。
10	水	発表会 リハーサル	お茶 おせんべい	丸パン 野菜スープ 鶏の竜田揚げ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油	レタス かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん	お茶 (手作り) おにぎり	とりにく ちょうみりょう 鶏肉に調味料をつけて油で揚げます。
11	木	発表会 リハーサル	お茶 ふかし芋	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ わかめ	米 さといも 砂糖	人参 しいたけ きゅうり キャベツ	牛乳 いもけんぴ	さといも は 里芋の葉っぱはとっても大きいんです。
12	金		お茶 スティックパン	豚肉とキャベツの甘辛丼 根菜みそ汁 くだもの	豚肉 合わせみそ	米 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 りんご	お茶 ヨーグルト 昆布	つち なか そだ こんさい からだあたた ちから 土の中で育つ根菜は体を温める力があります。
13	土	発表会							
15	月		お茶 おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 納豆あえ	鶏肉 油揚げ 青のり 刻み昆布 納豆	米 油 砂糖	切干大根 しいたけ 人参 ほうれん草 もやし	牛乳 りんご	なつとう からだつよ 納豆には体を強くするねばねばパワーがあります。
16	火		お茶 おせんべい	ごはん みそ炒め おかかあえ	厚揚げ 豚肉 赤みそ かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	ねぎ 人参 キャベツ 白菜	牛乳 ジャムサンド	みかわちはう た 三河地方で食べられている赤みそで炒めます。
17	水		お茶 おかし	黒糖パン さつまいものミルクスープ 魚とブロッコリーのフリッター	さかな	パン 油 さつまいも 小麦粉 牛乳	レタス 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー しめじ	お茶 おせんべい	しゅん ころも さかなと旬のブロッコリーに衣をつけて油で揚げます。
18	木	誕生会	お茶 おせんべい	チキンライス 卵スープ スティックサラダ	ささみ 鶏卵 豆腐 ツナ	米 油 マヨドレ	人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	お茶 ゼリーアラモード	あじ しあ ケチャップ味に仕上げるチキンライスです。
19	金		お茶 おかし	ごはん 豚肉と根野菜炒め 酢の物	豚肉 がんもどき 合わせみそ わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 ごぼう れんこん きゅうり もやし	牛乳 おせんべい	つち なか そだ こんやさい からだあたた こうか 土の中で育つ根野菜には体を温める効果があります。
20	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
22	月		お茶 おせんべい	里芋ごはん 北海汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ ヨーグルト	米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	お茶 おかし	さといものふわふわ食感を楽しむごはんです。
23	火		お茶 おせんべい	丸パン 白菜スープ チキン南蛮	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	白菜 しめじ 人参 レタス	牛乳 バナナ	とりにく なんばん 鶏肉にあまくてすっぱい南蛮だれをからめてつくります
24	水	クリスマス会	お茶 おせんべい	ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 かぶ レタス きゅうり	お茶 クリスマスケーキ	じょ ま 香ばしく炒ったじゃこを混ぜるサラダです。
25	木		お茶 スティックパン	ごはん 豚肉のさっぱり煮 ポテトサラダ	豚肉 豆腐	米 油 じゃがいも マヨドレ	白菜 人参 ゆず ねぎ きゅうり コーン	牛乳 りんご	に とうじ さっぱり煮には冬至にちなんだあの食材を使います。
26	金		お茶 ヨーグルト	親子丼 みそ汁 紅白なます	鶏肉 鶏卵 油揚げ 合わせみそ さきいか	米 さつまいも 砂糖	しいたけ 玉ねぎ 大根 人参	お茶 おかし	あたら どし むか 新しい年を迎えるおめでたい彩のあるメニューです。
27	土	保育納め		おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		

◎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510Kcal たんぱく質20.6g 脂質16.2g 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 ◎12月栄養価平均 エネルギー454Kcal たんぱく質17.4g 脂質13.5g 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。

食事で寒さに負けない体をつくろう

◎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
体がぽかぽかするね。
冬の食べものも
体が暖まるよ。

白菜とひじきの梅おひたし 給食で好評のおひたしです。
ぜひつくってみてください。

材料

(作りやすい分量概ね4人分)

白菜 4枚
人参 小1/2本
ひじき 3g
しょうゆ・水 小さじ2
練梅・かつお節 適量

作り方

- ①白菜と人参は短冊に切ってゆでる。
ひじきはたっぷりの水でもどしてゆでる。
- ②練梅とかつお節、しょうゆと水を混ぜ
合わせ、材料と和える。

