

こんだてひょう

今月のテーマ

いろいろな食材を

よくかんで
食べましょう！

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歳未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ
					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	かんきつ	ごはん 五色きんぴら 白菜とひじきの梅おひたし	豚肉 ひじき 油揚げ かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ れんこん ピーマン 玉ねぎ 白菜 梅干し	(手作り) たこ焼きもどき	
3	火	おせんべい	手巻き寿司 すまし汁 くだもの	のり ソーセージ ちくわ ツナ 豆腐	米 はいが米 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参 小松菜 しいたけ 玉ねぎ いちご	甘酒(牛乳) 小魚	
4	水	おせんべい	ロールパン スープ 魚のカレー揚げ プロッコリーのフリッター	さかな	パン じゃがいも 小麦粉 油	レタス 玉ねぎ 小松菜 えのき プロッコリー	牛乳 バナナ	
5	木	(手作り) マカロニきなこ	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけの こ しいたけ 人参 キャ ベツ ほうれん草 みつば	牛乳 いもけんぴ	
6	金	おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 高野豆腐 わかめ 合わせみそ	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ みかん	ヨーグルト	
7	土		しのだうどん 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん 砂糖	ほうれん草 ねぎ		
9	月	おせんべい	ごはん すき焼き風煮込み スティックサラダ	豚肉 焼き豆腐 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 糸こんにゃく 砂糖 油 マヨネーズ	白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	牛乳 きらすあげ	
10	火	バナナ	ロールパン 白菜スープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 牛乳	パン じゃがいも マカロニ 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ プロッコリー 白菜 ほうれん草	いなりずし	
12	木	おせんべい	ごはん 八宝菜 パンサンスー	豚肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ 人参 チンゲン 菜 白菜 きゅうり	(手作り) みかん蒸しパン	
13	金	おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	ミニパン	
14	土		ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん	キャベツ もやし 人参 ねぎ		
16	月	おせんべい	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 ちりじやこサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ジヤコ	米 はいが米 砂糖 ごま油	しいたけ 人参 レタス チンゲン菜 きゅうり	牛乳 ふかし芋	
17	火	みかん	ごはん 中華スープ チャプチエ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	牛乳 おせんべい	
18	水	(手作り) じやこ雑炊	ロールパン スープ 魚のホワイドソースかけ そえプロッコリー	さかな 牛乳	パン 片栗粉 油 バター 小麦粉	プロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参	コーンフレーク 牛乳かけ	
19	木	ヨーグルト	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 塩昆布和え	豚肉 厚揚げ 合わせみそ 塩昆布	米 はいが米 さといも 砂糖 油	人参 大根 れんこん 白菜 キャベツ	(手作り) 岩石揚げ	
20	金	ステイックパン	ツナピラフ 肉団子スープ くだもの	ツナ 鶏肉	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 小松菜 白菜 みかん	ヨーグルト 昆布	
21	土		カレーうどん 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき		
24	火	おせんべい	ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め プロッコリーのゴママヨサラダ	豚肉 赤みそ	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マヨネーズ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ プロッコリー	(手作り) すいとん汁	
25	水	おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなの磯辺揚げ レタス	さかな 青のり	パン 片栗粉 油 ジヤコ	レタス 人参 エリンギ	牛乳 バナナ	
26	木	誕生会	ふかし芋	三色ごはん 豆腐のみそ汁 枝豆とウインナーのソテー	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤みそ ウインナー	米 はいが米 砂糖 油	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えだまめ コーン	フルーツゼリー
27	金	おせんべい	納豆チャーハン 春雨スープ ヨーグルト	納豆 豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 油 春雨	ねぎ 人参 しいたけ 白菜	ミニパン	
28	土		和風スパゲッティ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ パセリ		



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498Kcal たんぱく質20.9g 脂質16.4g 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 ◎1月栄養価平均 エネルギー449Kcal たんぱく質17.9g 脂質13.4g 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。

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。



2月3日は 節分(せつぶん)

豆まきをして

「邪気を追い祓い、無病息災に過ごす」
ことを願います。

節分の夜には、煎り豆をまいて自分の年齢の数だけ豆を食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしや、いわしを邪除けに食べたり、ひいらぎと共に鬼除けに飾ったりする風習もあります。

元気に豆まきをして、病や災いを祓って健やかに過ごしましょう！

保育園では縁起物の甘酒といわしがおやつにでますよ。

ひいらぎいわし



* * * * * 高野豆腐のふわふわ煮のレシピ *

* 材料 (作りやすい分量)

高野豆腐	40g(2個)
鶏もも肉	100g
鶏卵	2個
しいたけ	3枚
人参	小1本
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1

* 作り方

- ①高野豆腐は熱湯で戻して8等分に切る。
鶏肉は一口大、人参・しいたけは千切り、
- ②だし汁に野菜を入れて煮立たせ、調味料と豆腐を加えて煮る。
- ③溶き卵を加えて加熱する。