

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！

あおぞら保育園  
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	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
				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	
5	月	おせんべい	ごはん 厚揚げのみそ炒め 酢の物	厚揚げ 赤みそ わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	【りんごきんとん】 りんご さつまいも
6	火	おせんべい	ごはん 根菜みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 ツナ 油揚げ 赤みそ	米 はるさめ 油	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう 大根 小松菜	【じゃこがらめ】 じゃこ 大豆
7	水	おせんべい	ごはん スープ 若草揚げ ゆでキャベツ	さかな	米 片栗粉 油	パセリ キャベツ 小松菜 ねぎ かぼちゃ	【七草がゆ】 米 小松菜 ねぎ
8	木	おせんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ちりじゃこサラダ	鶏肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しいたけ キャベツ いんげん きゅうり 玉ねぎ	【マカロニきなこ】 マカロニ きなこ
9	金	おせんべい	五目ごはん 芋煮 ヨーグルト	油揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 さといも 油	しめじ 人参 ごぼう 枝豆 大根 えのき まいたけ ねぎ	【おにぎり】 米 ツナ 人参
10	土		ペーコンスパゲッティ 飲むヨーグルト	ペーコン 飲むヨーグルト	スパゲッティ 油	人参 キャベツ グリーンピース	
13	火	みかん	ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め マセドアンサラダ ふりかけ	豚肉 じゃこ 青のり	米 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ きゅうり	【チーズクッキー】 小麦粉 粉チーズ バター
14	水	バナナ	ごはん 野菜スープ ささみの磯部揚げ	ささみ 青のり	米 小麦粉 油	キャベツ チンゲン菜 人参 エリンギ	飲むヨーグルト 【クラッカー】 小麦粉 BP
15	木	おせんべい	ごはん 煮魚 ごまみそあえ	さかな 合わせみそ	米 砂糖 ごま	大根 人参 白菜 ほうれん草	【ぜんざい】 小豆 さつまいも
16	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 豆腐 鶏卵 合わせみそ	米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 なめこ 玉ねぎ みかん	【卵ボーロ】 卵 片栗粉
17	土		しのだうどん ヨーグルト	油揚げ ヨーグルト	うどん 砂糖	ほうれん草 ねぎ	
19	月	みかん	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 油 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 大根 小松菜	【チーズ蒸しパン】 小麦粉 BP チーズ
20	火	おせんべい	ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え	豆腐 油揚げ 豚肉 鶏卵 ひじき	米 油 砂糖	人参 ブロッコリー えのき キャベツ ほうれん草	【フレンチトースト】 パン 卵 牛乳
21	水	おせんべい	ごはん ☆カレースープ 錦揚げ ゆでキャベツ	さかなソーセージ	米 小麦粉 油 はるさめ	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ れんこん ブロッコリー	【大学いも】 さつまいも
22	木	おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	切干大根 しいたけ 人参 きゅうり	【コーン入りがんもどき】 豆腐 コーン キャベツ 人参 ひじき じゃこ
23	金	ミニパン	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	【かぼちゃ煮】 かぼちゃ
24	土		五目焼きそば 飲むヨーグルト	かつお節 青のり 飲むヨーグルト	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	
26	月	おせんべい	ごはん スティックサラダ ブロッコリー肉あんかけ	豆腐 鶏肉 ツナ 合わせみそ	米 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	ブロッコリー しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり	飲むヨーグルト 【ふかし芋】 さつまいも
27	火	おせんべい	ごはん 回鍋肉 パンサンスー	豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 油 砂糖 はるさめ	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ きゅうり	【じゃこボール】 キャベツ 卵 じゃこ
28	水	バナナ	ごはん スープ ☆魚のインド風から揚げ ゆでキャベツ	さかな	米 片栗粉 油 じゃがいも	キャベツ えのき 小松菜	牛乳 【鬼まんじゅう】 さつまいも 小麦粉
29	木	おせんべい	ハヤシライス ヨーグルトあえ コールスローサラダ	豚肉 ヨーグルト	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 きゅうり みかん缶	【さつまいもとリンゴ のケーキ】小麦粉 BP さつまいも りんご
30	金	おせんべい	じゃこじゃこごはん こんコンコーン汁 くだもの	じゃこ 大豆 豚肉 豆乳 油揚げ 合わせみそ	米	小松菜 人参 大根 れんこん コーン みかん	【ヨーグルトゼリー】 ヨーグルト ゼラチン
31	土		みそ煮込みうどん ヨーグルト	油揚げ 赤みそ ヨーグルト	うどん	しいたけ 大根 人参 ねぎ	

日本の伝統食 おせち料理

1月は、これから1年間が良い年であるよ  
うにと、古来の習わしや行事、それに伴う行  
事食などが多くあります。

おせち料理には「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 ・・まめに暮らせますように

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・先が見通せますように

田づくり・・豊作になりますように



1月11日は鏡開き

お正月にお供えた鏡餅を食べて、無病息災を願  
います。鏡餅は包丁で切るのではなく、木づちな  
どで割ります。



コーン入りがんもどきレシピ

ひじきやじゃこ、野菜のはいる  
不足しがちな栄養が摂れるおやつです。

材料

豆腐 150g (小1丁)  
コーン 50g  
キャベツ・人参 } おこのみで適宜  
ひじき・じゃこ  
小麦粉 60g  
ベーキングパウダー 小さじ1  
しょうゆ少々 揚げ油

作り方

- ①キャベツ・人参はみじん切りにする。  
ひじきは水につけて戻す。
- ②材料をすべて合わせて、180度に熱した  
油にスプーンですくって落としながら揚げる。

(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458Kcal たんぱく質17.7g 脂質13.3g 塩分1.3g



\* 食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします  
\* 午後のおやつ【 】は、手作りです。  
\* 土曜日の献立は、変更する場合があります。  
☆カレールーは、バーモントカレー甘口又は、カレーの王子様(1歳からの粒状)を使用します。