



平成 30年1月分 予定献立表

西尾市子ども課

ひ 日	よう 曜	こんだてひょう 献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児
			ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	その他		
4	木	ハヤシライス みかん	ぶたにく	こめ あぶら 卵ゆ	たまねぎ にんじん ピースかん	グチャップ	ぎゅうにゅう おかし	
5	金	スープスパゲティ キャベツとハムのソテー	とりひきにく ぎゅうにゅう ハム	スパゲティ あぶら マーガリン	たまねぎ クリームコーンかん ほうれんそう キャベツ コーンかん	コンソメ	ちょうせいと うにゅう ぎゅうにゅう おかし	
6	土	ぞうすい バナナ	ささみひきにく けすりぶし	こめ	はくさい だいこん にんじん バナナ	しょうゆ	おちゃ おかし おちゃ おかし	
9	火	カレーうどん	あぶらあげ とりにく けすりぶし	カレールウ うどん	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめこりんご タルト	
10	水	ごはん おからのつくねに だいこんカレーじる ブロッコリーのおかかあえ	とりひきにく おから たまご ぶたにく はなかつお	かたくりこ あぶら さとう かたくりこ カレールウ さとう	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうゆ さけ しょうゆ コンソメ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おかし	
11	木	やしそば ミニパン コーンスープ ミニみかんゼリー	ぶたにく かまぼこ はな かつお ぎゅうにゅう とりにく	やしそば あぶら ミニパ ン あぶら かたくりこ ミニみかんゼリー	きゃべつ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ コーンペースト	ソース コンソメ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おかし	
12	金	ごはん ぎゅうにくとやさいのあまからに かきたまじる みかん	ぎゅうにく たまごとうふけすりぶし	さとう	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく えのきだけ ねぎ みかん	しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう おちゃ おしるこ	
13	土	ゆかりごはん みそしる ウインナー	とうふ みそ けすりぶし わかめ あげ ウインナー	こめ	えのきだけ	しそこ	おちゃ おかし おちゃ おかし	
15	月	しらすごはん にくじゃが まかろにサラダ	しらすほし ぎゅうにく ハム	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやえんどう いとこんにゃく にんじん コーンかん きゅうり	しょうゆ さけ	ちょうせいと うにゅう ぎゅうにゅう バナナ	
16	火	ごはん ふりかけ フルーツ さかなのにつけ きりほしだいこんのもの	さかな とりにく あげ	さとう	フルーツ しょうが にんじん きりほしだいこん いんげん	ふりかけ さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ブルーベリー サンド	
17	水	パン ひじきいりとうふのあげだん ご やさしいソテー わかめスープ	とうふ ぶたひきにく たまご ひじき ハム わかめ	かたくりこ あぶら あぶら	ねぎ きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん トウかん えのきだけ	ケチャッ プ コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やさしいゼリー	
18	木	だいずごはん みそしる こまつなとにんじんのシャキ シャキナルム	だいず あげ とりにく みそ とうふ けすりぶし	こめ さとう さといも ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ えだまめ はくさい にんじん こまつな もやし	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめこガトー ショコラ	
19	金	パン みかん にこみだいずハンバーグ おんやさい 加 スープ	あひびきにく だいず たまご とりにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ かぶのは	グチャッ ソース ソッパ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう みたらしたん ご	
20	土	みそにこみうどん バナナ	とりにく あげ みそ けすりぶし	うどん みりん	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ バナナ	しょうゆ	おちゃ おかし おちゃ おかし	
22	月	おやこどん ほうれんそうと卵のごまあえ とうにゅうあんにと豆腐 フルーツあえ	たまご とりにく のり かまぼこ けすりぶし ツナかん とうにゅうあんにん	こめ さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう みかんかん パインかん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スナックパン	

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。ごこのおやつ()は乳児用

平日	エネルギー 563kcal	タンパク質 21.0g	脂質 17.0g	カルシウム 250mg	鉄 3.1mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ 日	よう 曜	こんだてひょう 献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児
			ちやにくとなる しゃくひん	ねつやちからとなる しゃくひん	からだのちようしをとのえる しゃくひん	そた		
23	火	ミニパン	ぎゅうにゅう	ミニパン			ぎゅうにゅう げんまいアーク	ぎゅうにゅう ミたいやき
		だいたいのミートがゲティ-	ぶたひきにく だいた	スパゲティ- あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ	ケチャップ ソース トマトピューレ		
		あますあえ	ハム	さとう ごまあぶら	きゃべつ きゅうり	す		
24	水	わかめごはん みかん	わかめ	こめ	みかん		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		かぼちゃコロッケ		あぶら	かぼちゃコロッケ キャベツ	ソース		
		とうにゅういりぐだくさんぶ たじる	ぶたにく とうふみそ けすりぶし とうにゅう	さといも	ねぎ にんじん だいこん えのきだけ			
25	木	チキンカレー ごはん	とりにく	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピース		はっこうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし
		ヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん			
26	金	ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら ハヤシ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピースかん	ケチャップ	ぎゅうにゅう	りんごジュース ケーキ
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト					
27	土	やきうどん	ぶたにく はなかつお	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		バナナ			バナナ			
29	月	ちゅうかはん	えび いか ぶたにく	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん ピーマン ほししいたけ	しょうゆ スープの もと	ヨーグルト	ぎゅうにゅう 女フランドポ テ
		コーンシューマイ	シューマイ					
		たまごやき	たまごやき					
30	火	ちゅうかそば チーズサンド	ぶたにく かまぼこ チーズ	ちゅうかそば あぶら パン	もやし きゃべつ にんじん	スープの もと しょうゆ す	ぎゅうにゅう	たまごぬき プリン
		きりほしだいこんサラダ	かにかまぼこ	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きりほしだいこん			
		ミニみかんゼリー		ミニみかんゼリー				
31	水	ごはん ふりかけ バナナ		こめ	バナナ	ふりかけ ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんごゼリー
		きゃべつのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら				
		ひじきとだいたいのものに ブロッコリーのおかがあえ	だいた ちくわ ひじき あげ はなかつお	あぶら さとう	にんじん ピースかん ブロッコリー	しょうゆ		

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 ごごのおやつ()は乳児用

給食だよ!!

あけましておめでとございます!!

お正月には、お正月料理を食べたり、離れているおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食事をしたりして子どもにとっては貴重な体験となったでしょう。その半面、食事の生活習慣が多少乱れる時期でもあります。早い時期に生活を立て直しましょう。



子どもといっしょに便の観察をしよう!!

赤ちゃんのときは、毎日便をみて体の状態を観察していました。



しかし、オムツ→オマル→トイレと排泄が自立していくにつれ、特に水洗トイレでは子どもの便の様子を観察することなく、何気なく流してしまいがちです。



便は、その子の体の状態を語っています。よく見て、子どもの体の声を聞きましょう。

子どもが理解できる年齢になったら、いっしょに便の形や色などを話しあってみましょう。

食べ物に気をつけると良い状態の便になることをわかりやすく教えていきましょう。

ひとりでトイレに行くようになったら、「今日はどんなうんちだったの?」と聞いてあげましょう。

そうすると子どもが、便の状態を話してくれるようになります。



もし悪い状態の便でも心配そうな表情をしないよう気をつけましょう。

大人の表情で子どもは不安になることがあります。

子ども自身が理想の便との違いを知ることで、食べ物に気をつけるようになることが大切です。



食物繊維を十分に・・・

「バナナうんち」

・快調 快調 理想的な元気うんち

・・・バナナうんちになるには、食物繊維を多く含む食べ物を食べるのが大切です。

「もこもこうんち」

・野菜不足 バナナうんちまであと一歩
食べすぎに注意してゆっくりよく噛んで
食べましょう。

「ころころうんち」

・野菜 運動 水分のどれかが不足
水分補給をわすれないで
野菜・海藻・こんにゃくなどの摂取

「びちびちうんち」

・食事原因だけでない体調不良
脱水状態にならないよう水分補給
ひどい時は病院で相談しましょう。

バランスのとれた食事は元気な体を作り、
毎日のバナナうんちを作ります。
親子でどんなうんちが出たか確認しましょう。