



# 平成30年11月分予定献立表

西尾市子ども課

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 名 献 立	ざ い り よ う め い				か ん し よ く	
			ち や に く と な る し よ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し よ く ひ ん	か ら だ の ち よ う し を と の え る し よ く ひ ん	そ の た	ご ぜん 3 歳 未 満 児	ご こ 全 園 児
1	木	ミニパン きのこスープスパゲティ つなサラダ ポカホン ミニフィッシュ	ベーコン ささみ つなかん ミニフィッシュ	ミニパン スパゲティ バター あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ コーンかん きゅうり ミカンかん	コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆おにまん じゅう
2	金	ごはん ふりかけ かんとくに レバーやき フルーツ	とりにく がんも ちくわ けずりぶし こんぶ とりレバー	こめ みりん さとう	だいこん にんじん こんにゃく フルーツ	ふりかけ しょうゆ しらすだし しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ミニアメリカ カンドック
5	月	ごはん オレンジ ぶたにくとれんこんのあまから にかきたまじる	ぶたにく たまごけずりぶし とうふ	こめ さとう	れんこん にんじん いんげん ねぎ	しょうゆ しらすだし	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう さつまいもと くりのタルト
6	火	カレーライス フルーツあえ	ぶたにく	こめ じゃがも カレールー	にんじん たまねぎ みかんかん ももかん バインかん		ぎゅうにゅう	おちゃ ヨーグルト
7	水	かばやきふうごはん まろやかさつまじる ブロッコリーのおかかあえ	さんま けずりぶし あげ みそ けずりぶし とうにゅう かつおぶし	こめ あぶら こむぎこ さとう みりん さつまいも	しょうが ねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう やさしいゼリー
8	木	だいたごはん みそしる こまつなとにんじんのシャキ シャキナルム	だいた あげ とりにく みそ とうふ わかめ けずりぶし	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ えだまめ にんじん こまつな もやし	しょうゆ しらすだし しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ おかし
9	金	パン ミートボールチャウダー きゃべつとコーンサラダ	とりひきにく きゅうにゅう ハム	パン じゃがいも バター かたくりこ ドレッシング	たまねぎ にんじん ピース クリームコーンかん きゃべつ コーンかん	コンソメ	ちょうせいとう にゅう	はっこうにゅう おかし
10	土	わかめごはん やさいスープ		こめ じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん コーンかん	コンソメ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
12	月	ミニパン りんごゼリー ごもくちゅうかさば きりほしだいこんとつなサラダ	ぶたにく かまぼこ つなかん	ミニパン りんごゼリー ちゅうかさば ごまあぶら ドレッシング	もやし きゃべつ にんじん にんじん きゅうり きりほしだいこん	スープのもと しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶかししいも
13	火	ごはん パナナ いしかりなべ ブロッコリーのおかかあえ	のり さけ みそ かつおぶし	こめ さとう じゃがいも みりん さとう	パナナ だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ ブロッコリー	しそこ しょうゆ さけ しょうゆ	むちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう ほうれんそう のむしケーキ
14	水	しらすいりひじきごはん かぼちゃクロック とうにゅういりぐたくさんぶ たじる みかん	ひじき しらすほし ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パンこ さといも	かぼちゃクロック キャベツ ねぎ にんじん だいこん えのきだけ みかん	ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんごゼリー
15	木	パン いかフライのれもん れんこんようふうカレーきんぴら パンブキンスープ チーズ	いかフライ ベーコン ぶたひきにく チーズ	パン さとう あぶら パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	れもんじる れんこん にんじん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ コンソメ カレー粉 しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう あべかわ
16	金	おさかなぞぼろごはん きのこのみそしる はくさいのゆかりあえ みかん	さかなミンチ とうふ けずりぶし みそ	こめ さとう あぶら さといも	にんじん しょうが えだまめ しめじ えのきだけ ねぎ はくさい みかん	しょうゆ さけ しそこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう シュークリ ム
17	土	ごもくうどん パナナ	とりにく あげ けずりぶし	かんめん かたくりこ みりん	にんじん ほししいたけ ねぎ パナナ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
19	月	しそごはん ぶどうゼリー にみそ ひじきとえだまめのいためず	のり ぶたばら あげ みそ ひじき	こめ ぶどうゼリー さといも さとう さとう	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく えだまめ コーンかん にんじん	しそこ す しょうゆ	おちゃ チーズ	ぎゅうにゅう にくまん
20	火	パン ズッキー だいたハンバーグ レンコンサラダ やさいスープ	こなとうふ あいびきにく ハム ベーコン	パンこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ れんこん にんじん きゅうり ブロッコリー コーンかん キャベツ にんじん	ソース クチャップ コンソメ しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	はっこうにゅう おかし
21	水	ごはん パナナ さばのみぞれに ごまあえ とうふのすましじる	さば とうふ けずりぶし かまぼこ	こめ さとう ごま さとう	パナナ だいこん きゃべつ もやし にんじん ねぎ	しょうゆ しらすだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いもようかん

※ 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。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 568kcal	タンパク質 21.0g	脂質 17.1g	カルシウム 266mg	鉄 3.4mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り よ う め い				か ん し よ く	
			ち や に く と な る し よ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し よ く ひ ん	か ら だ の ち よ う し を と の え る し よ く ひ ん	そ の た	ご ぜ ん 3 歳 未 満 児	ご こ 全 園 児
22	木	つなピラフ パンキンスープ ミニフィッシュ	つなかん ベーコン ぶたひきにく ウインナー ミニフィッシュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ かぼちゃ	コンソメ しょうゆ スープのもと	ち よ う せ い と う に ゆ う	ぎ ゆ う に ゆ う ☆ み た ら し ぶ う だ ん ご
24	土	ぞうすい バナナ	ささみひきにく けずりぶし	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
26	月	おやくどん ほうれんそうのごまあえ とうにゅうあんにとろろ フルーツあえ	たまご とりにく のり かまぼこ けずりぶし とうにゅうあんにん	こめ さとう ごま さとう 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 ゆ う に ゆ う	ぎ ゆ う に ゆ う お か し
27	火	きのこのちらしずし みそしる フルーツ	とりひきにく たまご あげ みそ けずりぶし	こめ さとう いらごま さともも	にんじん なまししいけ しめじ きゅうり だいこん フルーツ	す しょうゆ	ヨ ー グ ル ト	ぎ ゆ う に ゆ う ミ ニ ケ ー キ
28	水	ごはん ヨーグルトあえ ごぼうのドライカレー やさいのポトフ	ヨーグルト ぶたひきにく ベーコン ささみ	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	みかんかん パインかん ごぼう たまねぎ にんじん ビー キャベツ だいこん コーンかん	コンソメ しょうゆ	は っ こ う に ゆ う お か し	ジ ュ ー ス ケ ー キ
29	木	ごはん にくだんご きりぼしだいこんカレー ポルポ・にんじん	にくだんご とりにく	こめ さつまいも あぶら カレールウ	きりぼしだいこん なす たまねぎ にんじん フロッコリー		ぎ ゆ う に ゆ う	ぎ ゆ う に ゆ う た ま ご ぬ ぎ ブ リ ン
30	金	ごはん やきのり みかん みそおでん あますあえ	のり みそはんぺん ちくわ なまあげ ぶたひきにく	こめ さとう ごま さとう	みかん だいこん にんじん こんにゃく だいこん にんじん れんこん	す	ぎ ゆ う に ゆ う	ぎ ゆ う に ゆ う お か し

※ 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。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

## 給食だよ!

### よくかんで食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩です。

肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、

しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。

そして、食べ物の持つ本来の味を体験し、味わうことが大切です。

毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

11月8日は、「いい歯の日」です。

おうちでも、「よく噛んで食べようね」と、声をかけて楽しく

食事をしてみてください。



#### 噛むことを促すメニュー

<こまつなとにんじんのシャキシャキナルム>

材料	1人分	作り方
小松菜	15g	① 小松菜は2cmに切り色よく茹でて冷水に取り、水気を絞る。
人参	15g	② 人参は2cmぐらいの太さの干切りにし茹で水気を切る。
もやし	15g	③ もやしは茹でて水気をしっかり絞る。
ごま油		④ ポウルに①②③を入れ温かいうちにAを加え和える。
A 炒りごま	1g	
しょうゆ	2g	
塩		

※ 11月献立には、小松菜と人参のシャキシャキナルムの他に、レバー焼き・ミニフィッシュ・こざかなくんだいず・切り干し大根とツナサラダ・ひじきとえだまめの炒め酢・れんこんサラダなど噛むことを促す献立を取り入れています。