



# 平成30年12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 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とえる しゃくひん	そのた		
1	土	ちゅうかさば バナナ	ぶたひきにく	ちゅうかさば あぶら	もやし きゃべつ にんじん バナナ	スープのもと しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
3	月	パン やさいスープ とりにくのやわらかに スイートポテトサラダ	ベーコン とりにく	パン みりん さとう さつまいも マヨネーズ	コーンかん にんじん キャベツ しょうが コーンかん きゅうり にんじん	コンソメ しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーク
4	火	ごはん ふりかけ みかん いかとやさしいのごもくに さばのみそに		こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	みかん にんじん だいこん キャベツ さ やえんどう	ふりかけ しょうゆ	ちようせい とうにゅう	ぎゅうにゅう ホットケーキ
5	水	しそごはん あげとうふとやさしいのもの ししゃも オレンジ		こめ みりん かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが さやえんどう えのきだけ	しそこ しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
6	木	ごはん みかん あらびきこうやとうふとやさしいの キーマカレーとうふ はくさいとたまごのスープ		こめ カレールウ あぶら	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン	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 おこのみやき
7	金	わかめごはん ブロッコリー からあげ ミニゼリー コーンスープ	わかめ とりにく ミニゼリー	こめ マヨネーズ あぶら かたくりこ	ブロッコリー しょうが クリームコーンかん パセリ コーンかん たまねぎ	しょうゆ さけ ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
8	土	わかめごはん まろやかとうにゅうさつまじる バナナ	わかめ あげ とうにゅう みそ けずりぶし	こめ さつまいも			おちゃ おかし	おちゃ おかし
10	月	ごはん やさいジュース ボークビーンズ あますあえ		こめ じゃがいも あぶら バター さとう	やさいジュース にんじん たまねぎ トマトみずに マッシュルームかん ビーフ	ケチャップ しょうゆ す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こめこのりんご タルト
11	火	ごはん ヨーグルト はっほうさい にくだんご ポイルキャベツ	ヨーグルト ぶたにく えび いか にくだんご	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 ビーマン ほししいだけ きゃべつ	しょうゆ ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう にくまん
12	水	パン とりにくのれもん マカロニサラダ わかめスープ		パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	れもんじる ビーマン にんじん きゅうり コーンかん えのきだけ	しょうゆ さけ コンソメ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう おかし
13	木	おにぎり バナナ いしかりなべ ブロッコリーのおかかあえ	わかめごはんのもと のり さけ みそ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう	バナナ だいこん にんじん はくさい し めじ ねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ	ちようせい とうにゅう	ぎゅうにゅう やきドーナツ
14	金	ちきんカレーライス ヨーグルト	とりにく ヨーグルト	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん		ぎゅうにゅう	ジュース ケーキ
15	土	こもくうどん ミニゼリー	とりにく あげ けずりぶし ミニゼリー	うどん かたくりこ みりん	にんじん ほししいだけ ねぎ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
17	月	さんしょごはん きのこしる みかん	とりにく たまご とうふ けずりぶし みそ	こめ さとう あぶら	にんじん いんげん しめじ ねぎ だいこん みかん	しょうゆ	ちようせい とうにゅう	ぎゅうにゅう ふかしいも
18	火	パン なしジャム えびかつい ポイルキャベツ ミモザサラダ コーンスープ	えびかつ たまご	パン あぶら こむぎ こ ほんこ マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー にんじん クリームコーンかん パセリ コーンかん たまねぎ	ソース コンソメ	ちようせい とうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
19	水	しそごはん みかん にみそ きりほしだいこんとツナサラダ		こめ さといも さとう ドレッシング	みかん だいこん にんじん ねぎ こんにゃく きりほしだいこん きゅうり にんじん	しそこ	ぎゅうにゅう	※クリスマス クッキング

※ 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

平日	エネルギー 569cal	タンパク質 20.9g	脂質 17.0g	カルシウム 272mg	鉄 3.4mg
----	--------------	-------------	----------	-------------	---------

ひ 日	よう 曜	こんだてめい 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
			ちやくととなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちょうしをととえる しょくひん	そのた		
20	木	ひじきのまぜごはん	ひじき じゃこ ちくわ とりにく	こめ あぶら みりん さとう	にんじん ほししいたけ さやえんどう れんこん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう パンフキンマ フィン
		まろやかさつまじる	みそ あげ けずりぶし どうにゅう	さつまいも	にんじん ねぎ はくさい			
		ほうれんそうとベーコンソテー	ベーコン	あぶら	ほうれんそう			
21	金	【行事食】 ちきんらいす	とりにく	こめ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピース	ケチャップ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう みたらしだんご
		もみのきハンバーグ	もみのきハンバーグ		にんじん ブロッコリー	ケチャップ ソース		
		かたぬきポイルにんじん ポイルブロッコリー						
		ポテトスープ ミニゼリー		じゃがいも ミゼリー	キャベツ コーンかん	コンソメ		
22	土	そうすい	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	しょうゆ しらすだし	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		バナナ			バナナ			
25	火	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆みたらしふう おじゃがいも
		まーぼとうふ	とうふ みそ ぶたひきにく	あぶら みりん かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ	ちゅうか スープ しょうゆ		
		ちゅうかスープ チーズ	わかめ チーズ	ごま	にんじん だいこん だけのこ			
26	水	ごはん やきのり	のり	こめ			はっこうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし
		すきやきに	ぎゅうにく やきとうふ	みりん さとう あぶら	ねぎ はくさい しいたけ にんじん いとこんにやく	しょうゆ さけ		
		だいこんのあます みかん		さとう	だいこん みかん	す		
27	木	つなピラフ	つなかん ベーコン	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ	ちょうせいと うにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		ポテトスープ		じゃがいも	きゃべつ コーンかん	コンソメ しょうゆ		
		がけー ミニフィッシュ	がけー ミニフィッシュ					
28	金	わかめごはん パナナ	わかめごはんもと	こめ	バナナ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミニゼリー おかし
		みそにこみうどん	とりにく あげ みそ けずりぶし	うどん みりん	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ			
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	さとう ごま あぶら	にんじん れんこん	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。 ごこおやつ( )は乳児用

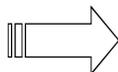
## 給食だよ!!

## 冬の野菜料理

冬は鍋等の煮込み料理が多く、野菜をたくさん食べることができます。ほうれん草や小松菜などの冬野菜は夏野菜に比べてビタミン、ミネラルが多く含まれます。冬野菜を使った「あったか料理」で体の抵抗力をアップし、風邪を予防しましょう。

### 栄養たっぷり冬野菜

～ビタミンA C補給～



小松菜



ほうれん草



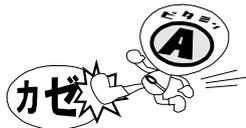
ブロッコリー



カリフラワー



春菊



冬は空気が乾燥するため、かぜなどに感染しやすくなります。



### 野菜を毎日食べましょう



・・・子どもと一緒に作る鍋料理・・・



◎子どもと一緒にできることを探してみましょう。

買い物



野菜洗い



野菜ちぎり



混ぜる



食器運び



### ◎簡単な鍋料理だからこそ一緒にチャレンジ

手慣れは子どものやりたい時がやらせ時です。子どもがやると時間がかかるだけでなくその後の片づけが大変になることもあります。そこをぐっと我慢してやらせてみませんか？子どもの食体験を増やす絶好の機会です。