



平成 31 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	金	ハヤシライス ミニゼリー	ぶたにく ミニゼリー	こめ あぶら 卵ゆめ	たまねぎ にんじん ピースかん	グチャップ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
5	土	ゆかりごはん みそしる ウインナー	とうふ みそ けずりぶし 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
7	月	ななくさがゆ いわしのみぞれに ブロッコリーのおかかあえ だいこんのもの	いわし はなかつお はんぺん	こめ さとう さとう	ななくさ だいこん ブロッコリー だいこん にんじん さやえんどう	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆にんじんむし しケーキ
8	火	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	うどん カレールウ じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	はっこうにゅう ミニメロンば ん
9	水	パン みかん にこみだいずハンバーグ おんやさいがスープ	あいびきにく だいず たまご とりにく	パン パンこ あぶら さとう	みかん たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ かぶのは	グチャップ リース ココ乳 しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みたらしたん ご
10	木	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 マカロニ マヨネーズ	みかん たまねぎ にんじん さやえんどう いとこんにやく にんじん コーンかん きゅうり	しょうゆ さけ	とうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ
11	金	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 はっこうにゅう	ぶたばら あげ みそ ツナかん はっこうにゅう	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 こんにやく 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 おかし	おしるこ
12	土	そうすい 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 しらだし	おちゃ おかし	おちゃ おかし
15	火	なめしおにぎり かんとくに れんこんサラダ	のり がんも はんぺん こんぶ とりにく けずりぶし うすらたまご ハム	こめ みりん ドレッシング	だいこんのは だいこん にんじん こんにやく にんじん れんこん ブロッコリー コーンかん きゅうり	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
16	水	ひじきごはん みかん かぼちゃコロック とうにゅういりぐたくさんぶ だじる	ひじき しらすほし ぶたばらにくととうふ みそ けずりぶし とうにゅう	こめ あぶら こむぎこぼんこ さといも	みかん かぼちゃコロック キャベツ ねぎ にんじん だいこん えのきだけ	ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんごゼリー
17	木	ミニパン ぎゅうにゅう だいずのミートパゲティ あますあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ハム	ミニパン スパゲティ あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ きゃべつ きゅうり	グチャップ リース トピビュレ す	ぎゅうにゅう	おちゃ ミたいやき
18	金	ごはん ぎゅうにくとやさいのあまからに ふりかきたまじる みかん	ごはん ぎゅうにく たまごとうふ けずりぶし	こめ さとう ふ	みかん ごぼう にんじん れんこん こんにやく ブロッコリー えのきだけ ねぎ みかん	しょうゆ しらだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
19	土	やきうどん バナナ	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 バナナ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
21	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 けずりぶし ツナかん とうにゅうあんにん	こめ さとう こま 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 いちごムース
22	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	ごはん さかな とりにく あげ	こめ さとう 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 にくまん

※ 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。 ごこのおやつ()は乳児用

平日	エネルギー 567kcal	タンパク質 21.1g	脂質 16.7g	カルシウム 266mg	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とのえる しゃくひん	そた		
23	水	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし
		こうやとうふのつくねに	とりひきにく こうやとうふ	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ	しょうゆ さけ		
		カレーじる ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく はなかつお	かたくりこ カレールウ さとう	かぶ にんじん かぶのは ブロッコリー	コンソメ しょうゆ		
24	木	だいずごはん	だいず あげ とりにく	こめ さとう	にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ しらだし	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう こめこガトー ショコラ
		みそじる	みそ とうふ けすりぶし	さといも	はくさい			
		チーズ	チーズ					
25	金	むぎごはん とうふのカレーソース	とうふ ぶたにく ベーコン	こめ むぎ あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん		ぎゅうにゅう	ジュース ケーキ
		ほうれんそうとチキンのソテー	ささみ	オリーブオイル	ほうれんそう			
		ヨーグルトかけ	ヨーグルト		ミルクかん 珪かん パンかん			
26	土	みそにこみうどん	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	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		バナナ			バナナ			
28	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 ビーツ 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 ☆フライドポ テト
		コーンシューマイ	シューマイ					
		たまごやき	たまごやき					
29	火	ちゅうかさそば チーズサンド	ぶたにく かまぼこ チーズ	ちゅうかさそば 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	ぎゅうにゅう りんごゼリー
		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			
30	水	ごはん ぶりかけ バナナ		こめ	バナナ	ぶりかけ ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		きゃべつのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら こむぎこ ぼんこ				
		ひじきとだいずのもの ブロッコリーのおかかあえ	だいず 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			
31	木	ごぼうのドライカレー ごはん	ぶたひきにく	こめ あぶら カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん ピース	カレーアツ コンソメ しょうゆ	はっこうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし
		やさいのスープ	ベーコン ささみ	じゃがいも	キャベツ だいこん コーンかん			
		みかん			みかん			

※ 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。 ごこのおやつ()は乳児用

給食だより

あけましておめでとございます！！



砂糖のとり過ぎに注意しましょう



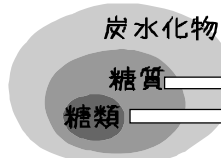
好き嫌いが多い乳幼児期も、母乳と同じ甘さを持つ「砂糖」は肯定的に受け入れることができます。砂糖は、動物が先天的に好む味で、食べた時の満足感は格別！大人にとっても、「ご褒美スイーツ」等と言い、食べる楽しさ、癒しのひとつとなっています。その一方で、糖尿病患者は激増。現代人にとって、砂糖のとり過ぎは重大な事です。子どもの頃から、砂糖のとり過ぎを防ぎ、健康な食習慣を身につけましょう。

★健康のための糖質制限

糖質とは、「米やパン」、「砂糖」など。最近では、炭水化物ダイエットなど、体重をコントロールするために糖質を減らす食事制限が流行しています。糖質制限というと、「米やパンの摂取量を減らす」と思われがちですが、世界保健機関（WHO）は、健康のために「砂糖等の糖類を減らす」ことを推奨しています。

健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかりと食べ、栄養バランスを保つことが大切です。

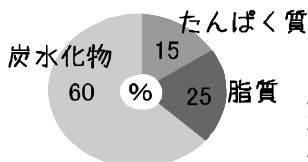
炭水化物と糖類の関係



糖質 → ・米などのでんぷん、オリゴ糖などの糖質はしっかり摂る。

糖類 → ・WHOが制限しているのは、砂糖（ショ糖）、果糖、ブドウ糖等を含む飲料や菓子などの加工食品に含まれる糖類。

健康的なエネルギー比率（％）



エネルギー源となるのは、炭水化物（糖質）、たんぱく質、脂質です。健康のためには、この3つのバランスが重要で、1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をするとよいことがわかっています。

炭水化物 57%
たんぱく質 15%
脂質 28%

保育園給食
食事摂取基準



★糖類（砂糖等）の適切な量とは？

世界保健機関（WHO）は、肥満防止のために、1日あたりの具体的な量を示しています。成人の場合、砂糖等の糖類を25g、ティースプーンで6杯分。子どもの場合は16g、ティースプーンで4杯程度。この量は、私たちが日常的に摂取している量に対して極端に少ない量です。いつも、食べている物にどれくらいの糖類が含まれているかを知って、少しずつでも減らす努力をしましょう。

サイダー250ml



約23g

100%ジュース250ml



約26g

シュークリーム1個



約17g

チョコレート20g



約11g

プリン1個



約14g

*日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限している糖類を集計