



# 平成31年2月分予定献立表

西尾市子ども課

ひ よ う 日 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう め い				か ん し ょ く	
		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 ょう し を と と え る し ょ く ひ ん	そ の た	ご ぜん お や つ 3 歳 未 満 児	ご こ お や つ
1	【行事食】						
	えほうまき	ツナかん ウィナーのり	マヨネーズ チーズ	きゅうり にんじん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうおかし
2	すましじる	とうふ	ふ	えのき ねぎ			
	おやこどん	たまご とりにく のり けずりぶし	こめ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ	おちゃおかし	おちゃおかし
4	バナナ			バナナ			
	パン とりにくのやわらかに	とりにく	パン みりん さとう	しょうが	しょうゆ さけ		
5	スイートポテトサラダ		さつまいも マヨネーズ	コーンかん きゅうり にんじん		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうあべかわ
	やさしいスープ	ベーコン		コーンかん にんじん キャベツ	コンソメ		
6	ごはん やきのり フルーツ	やきのり	こめ	フルーツ			
	なまあげのそぼろに	なまあげ ぶたひきにく	さとう あぶら かたくりこ	えのきだけ たまねぎ にんじん ビース	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうむしまんじゅう
7	ほうれんそうとたまごのり	たまご	あぶら	ほうれんそう			
	ごはん		こめ				
8	とうふハンバーグのやさしいあんかけ	とうふハンバーグ とりひきにく	かたくりこ みりん あぶら	にんじん たまねぎ しょうが さやえんどう えのきだけ	しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうおかし
	ししゃも みかん	ししゃも		みかん			
9	チキンライス	とりにく たまご	こめ さとう あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	ケチャップ しょうゆ ちゅうか スープ	ヨーグルト	ぎゅうにゅうおかし
	はくさいとたまごのスープ	たまご とうふ		はくさい			
10	やさしいりくだんご	にくだんご		ブロッコリー			
	ポイルブロッコリー						
11	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		
	まろやかさつまじる	みそ あげ けずりぶし とうにゅう	さつまいも	にんじん ねぎ はくさい		ヨーグルト	ぎゅうにゅうパンブキンマフィン
12	みかん			みかん			
	ほいくはっぴょうかい						
13	ごもくちゅうかさば	ぶたにく	ちゅうかさば ごまあぶら	もやし きゃべつ にんじん ほししいたけ	スープの もと しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうふかししいも
	ごぼうとツナサラダ	ツナかん	マヨネーズ ドレッシング	きゅうり コーンかん ごぼう			
14	フルーツ はっこうにゅう	はっこうにゅう		フルーツ			
	おにぎり オレンジ	のり しゃけルーク	こめ	オレンジ			
15	みそおでん	みそ はんぺん ちくわ なまあげ ぶたひきにく	さとう	だいこん にんじん こんにゃく		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう☆こめこのおにまんじゅう
	あますあえ		さとう	だいこん にんじん れんこん	す		
16	パン		パン		ソース ケチャップ	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅうハートのプリン
	えびカツフライ	えびカツ	あぶら こむぎこ パンこ	きゃべつ			
17	ミモザサラダ	たまご	マヨネーズ	ブロッコリー にんじん クリームコーンかん パセリ	コンソメ		
	コンソメ		あぶら	コーンかん たまねぎ			
18	ごはん みかん チーズ	チーズ	こめ	みかん			
	さかなフィッシュのふくめに	さかな とうふ	みりん	コーン	しょうゆ しろだし	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅうおやつ(Mドレ)
19	とりにくとぶゆやさしいのみそじる	とりにく けずりぶし みそ ほねまるごとおかかふりかけ	さといも	にんじん だいこん はくさい かぶのは ブロッコリー			
	ブロッコリーのおかかあえ						
20	ごはん ウィナー	ウィナー	こめ			おちゃおかし	おちゃおかし
	やさしいスープ		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		
21	ごはん とうふのカレー	とうふ ベーコン ぶたにく	こめ あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん ビース	カレーアロマ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅうおかし
	ほうれんそうとコーンのり			ほうれんそう コーンかん			
22	ヨーグルト	ヨーグルト					
	しそごはん やきのり	やきのり	こめ		しそこ		
23	にみそ	まめみそ あげ ぶたばらにく	さとう さといも	だいこん にんじん ねぎ はくさい こんにゃく		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうにくまん
	なのはなのおかかあえ	ほねまるごとおかかふりかけ		なのはな フルーツ	しょうゆ		
24	ゆでたまご フルーツ						
	しょうばん とりのからあげ	とりにく	パン あぶら かたくりこ	しょうが			
25	やさしいのあっさりスープ	つなかん とうにゅう	じゃがいも あぶら コーンシチューベース	にんじん コーンかん ブロッコリー	しょうゆ さけ しそこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうバナナおかし
	キャベツのゆかりあえ			きゃべつ にんじん			

※ 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 567kcal	タンパク質 21.5g	脂質 17.4g	カルシウム 285mg	鉄 3.7mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ よ う 日	曜	こ  ん だ て め い		ざ い り よ う め い				か ん し ゃ く			
		献 立 名	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とえる しよくひん	そた	ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ			
21	木	しらすごはん	しらすぼし	こめ				ちゅうか スープ しょうゆ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう スイートポテ ト	
		マーボとうふ	とうふ ぶたひきにく みそ	あぶら みりん かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ねぎ						
		ちゅうかスープ	わかめ	ごま	にんじん だいこん たけのこ コーンかん						
22	金	ごはん クラムチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう あさり	こめ じゃがいも パター かたくりこ クラッカー	たまねぎ にんじん コーンかん パセリ			コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
		りんごサラダ		ドレッシング	りんご ブロッコリー						
		えびシューマイ	エビシューマイ								
23	土	ハヤシライス	ぶたにく	こめ ハヤシルウ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん			ケチャップ	おちゃ おかし	おちゃ おかし	
		バナナ			バナナ						
25	月	ごはん ふりかけ		こめ				ふりかけ 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	
		にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやえんどう こんにゃく						
		はるさめのスープ チーズ	たまご チーズ	はるさめ	にんじん はくさい たけのこ コーンかん						
26	火	やきうどん	ぶたにく はなかつお かまぼこ	うどん あぶら	きやべつ にんじん ピーマン たまねぎ			しょうゆ しらすだし	ぎゅうにゅう	おじゃがいも のだんごじる	
		きりほしだいこんとつなサラダ	つなかん	ドレッシング	きりほしだいこん きゅうり にんじん						
		バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バナナ						
27	水	カレーライス	とりにく	こめ じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ ピースかん				ちょうせいとう にゅう	ジュース ケーキ	
		フルーツあえ			ももかん パインかん みかんかん						
28	木	ごはん やきのり みかん	やきのり	こめ	みかん			しょうゆ さけ す	はっこうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし	
		ひきすり	とりにく やきとうふ	みりん さとう あぶら ぶ	ねぎ はくさい しいたけ にんじん						
		だいこんのになます	あげ	さとう	にんじん だいこん						

※ 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。

## 給食だより

## 脂肪の上手なとり方

脂肪はエネルギーの貯蔵、保温、臓器を支えるなど、生命を維持するための重要な役割を果たしています。しかし、摂り過ぎは肥満の原因となり、体に悪い影響を及ぼすこともわかっています。体脂肪をため込まない生活習慣を知って、毎日の健康管理に役立てましょう。

### 体脂肪が増える原因

食事でとった脂肪は、消化、分解されて小腸壁をくぐり、中性脂肪となります。そして、血液中を運搬され、筋肉や臓器など全身の組織に行き渡ります。このときエネルギーとして使いきれずに余った分は、体脂肪として脂肪組織に貯蔵されて肥満の原因となります。

### 体脂肪をためない食生活

#### 1 下処理で脂質をカット



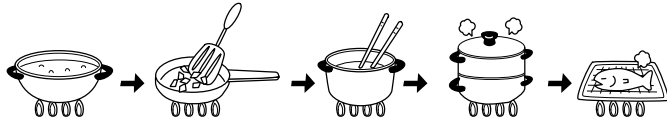
脂身・鶏肉の皮を取り除く



肉や油揚げなどの油ぬきをする

#### 2 調理方法で脂質をコントロール

高い → 低い



揚げ物 炒め物 煮物 蒸し物 油を落とす

#### 3 脂肪を摂り過ぎない料理の組み合わせ



悪い例 カレーライス + 野菜のドレッシングかけ



肉料理に偏らない食生活を・・・肉 卵 魚 豆腐・・・

#### 4 脂質の低いおやつを選ぶ



果物 芋 おにぎり



スナック菓子 菓子パン

→脂質が多く含まれカロリーが高い

子ども達の好きなメニューに少しアレンジをして脂肪を取らないようにするには  
カレーの材料を肉のみでなく豆類を加える  
野菜のドレッシングはノンオイルにし、油を控える  
少したんぱく質が不足がちになるので、野菜サラダの中にサラダチキンをほぐして加えたり、  
カッテージチーズを加えてみてわいかがでしょう！