



# 平成31年3月分予定献立表



西尾市子ども課

ひょう日	曜日	こんだてめい献立名	ざいりょう				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	からだのちようしをととのえるしょくひん	その他	3歳未満児	全園児	
1	金	カレーライス		こめ じゃがいも カレーパウダー	コーン にんじん たまねぎ しめじ				
		ごもくうどん	とりにく あげ かまぼこ 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	しょうゆ	はっこうにゅう	ぎゅうにゅう いがまんじゅう	
		オレンジ			オレンジ				
2	土	ごはん		こめ					
		やさしいスープ	とりにく		きゃべつ たまねぎ にんじん コーンかん だいこん	コンソメ	おちゃ おかし	おちゃ おかし	
4	月	ウインナー	ウインナー						
		ちらしずし	たまご ささみひきにく しらすぼし さくらでんぶ	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ きゅうり	しょうゆす	やさしいジュース	カルピス 加砂糖アリュ	
5	火	すましじる	とうふ ぶし けずりぶし		えのき ねぎ	しょうゆ			
		ごはん	ぶたにくとれんこんのあまからに	ぶたにく	さとう	れんこん にんじん いんげん	しょうゆ	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅう おこのみやき
6	水	のっぺいじる	とりにく けずりぶし あげ	さといも	ねぎ ほししいたけ にんじん だいこん	しょうゆ			
		レーズンロールパン		パン					
7	木	さかなのたったあげ	あかうお	かたくりこ みりん あぶら	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホットケーキ	
		ごまあえ わかめスープ	わかめ	さとう ごま	きゃべつ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ コーンかん	しょうゆ ちゅうかす			
8	金	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 ビーマン	コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みたらしだんご	
		ポテトスープ	ささみ	じゃがいも	にんじん きゃべつ コーンかん	コンソメ			
		レパールのしょうがに	とりレパー	さとう	しょうが	しょうゆ			
9	土	カレーライス	ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピースかん		ぎゅうにゅう	はっこうにゅう パナナ	
		コーンスープ		あぶら	コーンかん たまねぎ クリームコーンかん	コンソメ			
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかんかん ももかん バインかん				
11	月	ゆかりごはん	のり	こめ		しそこ	おちゃ おかし	おちゃ おかし	
		みそしる	とうふ みそ けずりぶし わかめ あげ		えのきだけ				
		ウインナー	ウインナー						
12	火	やきうどん	ぶたにく かまぼこ	うどん あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スナックパン	
		オレンジ			オレンジ	しょうゆ			
		つなサラダ ホイルポテト	つなかん	マヨネーズ	きゃべつ コーンかん プロッキー	しょうゆ			
13	水	はっこうにゅう	はっこうにゅう						
		ごはん	みそハンバーグ ホイルポテト ホイルポテト こんきいも	ハンバーグ みそ けずりぶし	さとう ごま じゃがいも みりん	にんじん しょうが プロッキー	さけ しょうゆ	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅう いちごのスティックケーキ
		だいずのにもの	だいず あげ ちくわ	さとう	にんじん えだまめ				
14	木	ロールサンド	チーズ ハム ツナ	パン マヨネーズ			はっこうにゅう	ぎゅうにゅう おこめで スイートポテト	
		やさしいスープ	ベーコン		にんじん きゃべつ たまねぎ コーン	コンソメ			
15	金	ごはん ぶりかけ	ほねまるごとあじつけおかか	こめ					
		だいこんのそぼろあんかけ	とりひきにく	あぶら さとう	だいこん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆にんじんむしケーキ	
		ごもくたまごやき	たまご	さとう		しょうゆ			
16	土	ほうれんそうのアモンドあえ	アモンド さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん					
		ごはん ヨーグルトあえ	ヨーグルト	こめ	みかんかん ももかん はいんかん	コンソメ	はっこうにゅう	ジュース ケーキ	
		ごぼうのドライカレー	ぶたひきにく	あぶら カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん ピース	しょうゆ			
18	月	やさいのポトフ	ウインナー ささみ	じゃがいも	キャベツ だいこん コーンかん	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし	
		わかめごはん	わかめ のり	こめ					
19	火	パンフキンスープ	ぶたひきにく	じゃがいも あぶら	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし	
		ミニゼリー	ミニゼリー			スープのもと			
		ごはん えびシューマイ	エビシューマイ	こめ					
20	水	ホタテチャウダー	ベーコン きゅうにゅう ホタテ	じゃがいも かたくりこ バター クルトン	たまねぎ にんじん プロッキー	コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こくとうまんじゅう	
		りんごサラダ		ドレッシング	きゃべつ りんご みかんかん				
22	金	ごはん やきのり	のり	こめ					
		すきやきに	ぎゅうにゅう やきどうふ	すきやきぶ みりん さとう あぶら	ねぎ はくさい しいたけ にんじん いとこんにゃく	しょうゆ	はっこうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
		きゃべつのゆかりあえ			にんじん きゃべつ	しょうゆ			
22	金	オレンジ			オレンジ	しそこ			
		ハムロールパン	ハム	パン					
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ トマトに マッシュルームかん ピース	ケチャップ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう	
22	金	キャベツのソテー		ドレッシング	キャベツ きゅうり バインかん	しょうゆ			
		せきはん	あすき	こめ もちこめ		さけ	ちょうせいとうにゅう	ぎゅうにゅう おいわいデザート	
		にざかな	さかな	みりん さとう		しょうゆ			
22	金	きりほしだいこんのサラダ	かにかまぼこ	さとう あぶら ごま	きりほしだいこん にんじん	しょうゆ			
		さといもとにんじんのものにもの		さとう	さといも さとう	しょうゆ			

※ つごうによりこんだてをへんこうするばあいがあります。

※ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになるばあいがあります。午後おやつは〔 〕は乳児のおやつです。

平日	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 17.2g	カルシウム 283 mg	鉄 3.5 mg
----	----------------	--------------	----------	--------------	----------

ひ 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				かんしやく	
			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のえる しょくひん	その他	ごぜんおやつ 3歳未満児	ごおやつ 全園児
23	土	そつえんしき						
25	月	たけのごはん	とりにく かまぼこ あげ	こめ さとう	たけのこ にんじん ほししいたけ ふき さやえんどう	しょうゆ	はっこうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう ドーナツ
		みそしる	とうふ けすりぶし みそ	さといも	えのきだけ だいこん にんじん			
		なのはなのごまあえ パナナ		さとう ごま	なのはな パナナ			
26	火	ハヤシライス	ぶたにく	こめ ハヤシルウ あぶら	たまねぎ にんじん	ケチャップ	にんじん ジュース	ぎゅうにゅう おかし
		あますあえ	ハム	さとう	きゃべつ ピーマン にんじん	す		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
27	水	にくごはん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ いとこんにやく	しょうゆ しょうゆ ちゅうか スープ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう きなこのわら びもち
		はくさいとたまごのスープ	とうふ たまご とりにく		はくさい			
		フルーツ			フルーツ			
28	木	ごはん いわしのとまとに	いわし	こめ	トマトペースト	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おにまんじゅう
		まろやかさつまじる	あげ とうにゅう みそ けすりぶし	さつまいも	にんじん はくさい ねぎ			
		ほうれんそうとキャベツの アーモンドあえ		さとう アーモンド	ほうれんそう キャベツ にんじん			
29	金	ごはん みかん		こめ	みかん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう はなみだんご
		かわりたまごあんかけ	たまご かにかん ささみ かまぼこ けすりぶし	さとう かたくりこ あぶら	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ			
		れんこんきんぴら		さとう ごま あぶら	れんこん			
30	土	ごもくうどん	とりにく あげ けすりぶし	かんめん かたくりこ みりん	にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		バナナ			バナナ			

※ つごうによりこんだてをへんこうするばあいがあります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになるばあいがあります。午後おやつ〔 〕は乳児のおやつです。

## 給食だより

## バランス食の基本

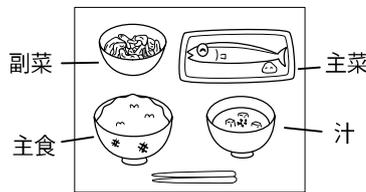
健康的な食事を楽しんで食べることができれば、子どもたちは生涯にわたり元気で豊かな生活を送ることができます。健康的な食事とは、多様な食材をバランスよく、自分の体に合った量を食べることです。

同じ料理群は「重ならないように」

- 主食2品・ご飯+麺は×
- 主菜2品・肉+魚は×

※但し、園給食では、種類の献立は種の量が少なく具沢山の献立になっていきますので、ミニパンをつけています。

同じ調理法は「重ならないように」  
特に油料理2品は脂肪のとりすぎに  
揚げ物+ゆで物（和え物）は○



同じ種類の材料は「重ならないように」

- 材料ごとに主成分が違う
- 多材料で栄養価がアップ

同じ味付けは「重ならないように」  
味付けを変えることで食欲アップ  
和え物・酢の物で脂肪ダウン

### 主菜の摂り方

#### ①主菜の役割

主菜は、たんぱく質と脂質の供給源で、発育する子どもに欠かすことができない料理です。主に体の構成成分として筋肉や血液をつくる役割を果たします。

#### ②主菜の摂り方のポイント

1食の適量は、50g程度。意外に少ない量で必要な栄養が摂取できます。  
食べすぎは脂肪のとりすぎにつながります。適量をチェックしましょう。



### 副菜の摂り方

#### ①副菜の役割

ビタミンは、栄養素の代謝をスムーズに進める働きがあり、ミネラルは、丈夫な骨や歯をつくる他、生理作用の調節をします。副菜は、健康維持に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維の主な供給源です。1日3回しっかり食事をとらないと不足してしまいます。

#### ②副菜の摂り方のポイント

いろんな野菜を1日200g程度はとりましょう

