



平成31年3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				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	からだのちよろしをととのえる 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		しょうゆ	はっこうにゅう う	ぎゅうにゅう いがまんじゅう
		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				
		オレンジ			オレンジ				
2	土	ごはん		こめ			コンソメ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		やさいスープ	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				
4	月	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	しょうゆ	やさいジュース	カルピス 加砂糖アリ
		すましじる	とうふ ぶし けずりぶし		えのき ねぎ				
5	火	ごはん		こめ			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
		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				
		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				
6	水	レーズンロールパン		パン			しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホットケーキ
		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				
		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 スープ			
7	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 ビーマン	コンソメ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みたらしだん こ
		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			
8	金	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		コンソメ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう バナナ
		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				
		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				
9	土	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						
11	月	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 オレンジ	しょうゆ しらす	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スナックパン
		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				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
12	火	ごはん		こめ			さけ しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう いちごのステック ケーキ
		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 ブロックリー				
		だいたすのにももの	だいたす あげ ちくわ	さとう	にんじん えだまめ				
13	水	ロールサンド	チーズ ハム ツナ	パン マヨネーズ			コンソメ	はっこうにゅう	ぎゅうにゅう おこめで スイートポテ ト
		やさいスープ	ベーコン		にんじん きゃべつ たまねぎ コーン				
14	木	ごはん ぶりかけ	ほねまるごとあじつけおかか	こめ			しょうゆ しらす 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
		だいこんのそぼろあんかけ ごもくたまごやき	とりひきにく たまご	あぶら さとう さとう	だいこん				
		ほうれんそうのアモンド あえ		アーモンド さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん				
15	金	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 ばいんかん		コンソメ しょうゆ	はっこうにゅう おかし	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 キャベツ だいこん コーンかん				
		やさいのポトフ	ウインナー ささみ	じゃがいも					
16	土	わかめごはん	わかめ のり	こめ			しょうゆ スープのもと	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		パンパキンスープ	ぶたひきにく	じゃがいも あぶら	かぼちゃ たまねぎ				
18	月	ごはん えびシューマイ	エビシューマイ	こめ			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
		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 ブロックリー				
		りんごサラダ		ドレッシング	きゃべつ りんご みかんかん				
19	火	ごはん やきのり	のり	こめ			しょうゆ さけ	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 いとこんにやく				
		きゃべつのゆかりあえ オレンジ			にんじん きゃべつ オレンジ				
20	水	ハムロールパン	ハム	パン			ケチャップ しょうゆ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう おかし
		ポークビーンズ	だいたす ぶたにく	じゃがいも あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルームかん ピース				
22	金	せきはん	あすき	こめ もちこめ			さけ しょうゆ す しょうゆ しらす	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう おいわいチ ザート
		にざかな	さかな	みりん さとう					
		きりほしだいこんのサラダ さといもとにんじんのにももの	かにかまぼこ	さとう あぶら ごま さといも さとう	きりほしだいこん にんじん きゅうり にんじん				

※ 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	からだのちようしをととのえる 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 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	ちようせい 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
		まるやかさつまじる	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〔 〕は乳児のおやつです。

給食だより

バランス食の基本

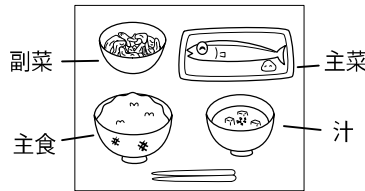
健康的な食事を楽しんで食べることができれば、子どもたちは生涯にわたり元気で豊かな生活を送ることができます。健康的な食事とは、多様な食材をバランスよく、自分の体に合った量を食べることです。

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

