



# 令和元年5月分予定献立表

西尾市保育課

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 ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	そ た	午 前 お や つ	午 後 お や つ
			3 歳 未 満 児			全 園 児		
7	火	たけのこごはん	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 さやえんどう	しょうゆ しらす	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		みそしる ポイルウイナー	けずりぶし のり みそ とうふ ウイナー	じゃがいも	えのきだけ			
		ｽｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾘ の ﾏﾈｰｽﾞ ぞえ		たまごぬきマヨネーズ	スナップえんどう			
8	水	パン ｸﾞﾗﾂ ﾊｯｺうにゆう	はっこうにゆう	しょうパン ジャム		しょうゆ とりがらｽｰﾌﾟ ちゅうかｽｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みたらしだん ご
		しゅうまい ﾎﾝﾃﾞﾝ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	ぶたひきにく	かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ きゃべつ みにとまと			
		はるさめｽｰﾌﾟ ﾉﾙｰﾌﾞ	たまご	はるさめ	はくさいしいたけ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ			
9	木	ごはん さばのしおやき	さばのしおやき	こめ		しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかんゼリー
		しんじゃがのにももの	とりにく	じゃがいも さとう あぶ ら	たまねぎ にんじん さやえんどう			
		はるきゃべつサラダ	つなかん	ドレッシング	きゃべつ にんじん コーンかん			
10	金	コッペパン		コッペパン		コンソメ ケチャップ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		にくだんごとまとｽｰﾌﾟ	とりひきにく	かたくりこ じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん とまとみずに			
		おさかなﾌﾙｯｼﾞ ﾉﾙｰﾌﾞ	おさかなオムレツ		ブロッコリー			
11	土	わかめごはん	わかめ	こめ			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	じゃがいも	なす えのきだけ			
		ソーセージ	ソーセージ					
13	月	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	ｽｰﾌﾟ のもと しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンﾌﾙｯｼﾞ
		ツナサラダ	ツナかん	ドレッシング	きゅうり コーンかん			
		バナナ ミニフィッシュ	ミニフィッシュ		バナナ			
14	火	ごはん ごもくじる	とりにく けずりぶし	こめ さとも	ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しらす	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう おかし
		ﾄｰﾌ のにく みそがけ	とうふ みそ とりひきにく	さとう ごまあぶら	たまねぎ			
		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ のごまﾈｰｽﾞ あえ		ごま マヨドレ	ブロッコリー にんじん			
15	水	パン ﾈﾝﾄﾞﾘ のれもんに	イカフライ	ﾊﾝ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	れもんじる	しょうゆ しらす しょうゆ ｽｰﾌﾟ のもと	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ☆あべかわ
		にんじんのきんぴら		あぶら さとう ごま	にんじん			
		パンブキンスｰﾌﾟ チーズ	ぶたひきにく チーズ	じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ			
16	木	さんしょくごはん	とりひきにく たまご	こめ さとう あぶら	にんじん いんげん	しょうゆ	ちようせいとう にゅう	ぎゅうにゅう バナナｽﾄﾘｯｸ ケーキ
		まろやかさつましる	みそ けずりぶし とうにゅう	さつまいも	にんじん はくさい ねぎ			
		ごぼうとコーンのごまいため	けずりぶし ｸﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	みりん ごま マヨドレ	ごぼう コーンかん			
17	金	かむわかめごはん ｸﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	わかめ	こめ	オレンジ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきﾄｰﾅｯｽﾞ
		かんとくに	とりにく こんぶ ちくわ がんとどき けずりぶし うずらのたまご	さとう	だいこん にんじん こんにやく			
		アスパラとベーコンソテー	ベーコン	あぶら	アスパラ			
18	土	ハヤシライス	ぶたにく	こめ ﾎﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	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
		ソーセージ	ソーセージ					
20	月	ごはん やきのり	のり	こめ		さけ しょうゆ す	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう シュー クリーム
		かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶたひきにく	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ かぼちゃ ピース			
		はるさめのすのもの	ｸﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	はるさめ さとう	きゅうり にんじん			
21	火	コッペパン		コッペパン		コンソメ	ヨーグルト	はっこうにゅう ﾊﾞｳﾝ ｸｰ ﾎﾝ
		ミートボールチャウダー	とりひきにく ぎゅうにゅう	じゃがいも ﾎﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ	たまねぎ にんじん ｸﾘｰﾑ ﾎﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ			
		さんしょくソテー		マヨドレ	いんげん にんじん コーンかん			
22	水	ごはん さかなのたっただげ	あかうお	こめ みりん かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ しょうゆ しらす しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		やさしいあんかけ		さとう かたくりこ	さやえんどう にんじん たまねぎ えのきだけ			
		すまししる ぶどうゼリー	とうふ けずりぶし	ぶどうゼリー	みつば			

※ 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、園独自のにおやつにする場合があります。

平日	エネルギー 556kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 17.3g	カルシウム 265	鉄 3.2mg
----	---------------	-------------	----------	-----------	---------



ひ よ う 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 ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	そ の た	午 前 お や つ	午 後 お や つ
23	木 ごはん パナナ ぎゅうにくとごぼうのあまからに かきたまじる	ぎゅうにく たまご けずりぶし とうふ	こめ さとう	バナナ ごぼう にんじん だけのこ ピース ねぎ えのきだけ	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆フライド ポテト
24	金 わかめごはん からあげ コーンスープ ブロッコリー ミントマト ミニゼリー	わかめ とりにく	こめ あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ コーンかん パセリ ミニゼリー ブロッコリー ミントマト	しょうゆ さけ コンソメ	とうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
25	土	親 子 遠 足					
27	月 ミニばん きのこスープバグティ つなサラダ ミントマト	ベーコン つなかん	ミニバン あぶら パター スバグティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ パセリ きゅうり コーンかん ミントマト	コンソメ しょうゆ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう おかし バナナ
28	火 だいずごはん みそしる キャベツのあますあえ	だいず あげ ちくわ とりにく とうふ みそ けずりぶ し わかめ ハム	こめ さとう じゃがいも さとう	にんじん ほししいだけ さやえんどう にんじん キャベツ	しょうゆ す	ぎゅうにゅう	おちゃ ヨーグルトあ え
29	水 コッペパン とりにくとじゃがいものあげ に つぶつぶ♪としろいんげん のポタージュ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら みりん さとう かたくりこ じゃがいも バター	ピーマン しょうが にんじん パセリ コーンかん たまねぎ いんげんペースト	しょうゆ さけ コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごめき プリン
30	木 ごはん やきのり なまあげのそぼろあんかけ アヲ・コダツのあまみそそえ	のり ぶたひきにく なまあげ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが さ やえんどう えのきだけ にんじん アスパラ	しょうゆ	はっこうにゅう う おかし	とうにゅう おかし
31	金 ごぼうのドライカレーライス やさいのポトフ ヨーグルトあえ	ぶたひきにく ウインナー ささみ ヨーグルト	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピー ース キャベツ だいこん コーンかん みかんか ももか パインか	コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ジュース ケーキ

※ 都合により献立を変更する場合があります。  
午後のおやつで( )は、乳児のおやつです。

★ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつにする場合があります。

## 給食だより

## 朝ごはんをたべよう!

幼児期の子どもは日々の活動で消費するエネルギーや栄養素だけでなく、身体が発育・発達するために多くの栄養を必要とします。そのためには、3回の食事と間食を適切に摂ることが大切です。特に朝ごはんは重要な意味を持ち、午前中を活動的に過ごすために欠かすことのできない源となります。

### 1. 朝ごはんの重要性

朝ごはんを食べることでたくさんの利点があります。

- ① 体温が上昇する      ② 胃腸を動かす      ③ 空腹時間が少なくなる      ④ 朝食を食べるために起きる



頭や体が目覚める



便秘を予防する



肥満を予防する



生活のリズムを作る

※ 空腹時間が長いと、からだは飢餓状態にあると判断し、脂肪を蓄えようとします。

### 2. 朝ごはんのポイント

- ① 毎日 決まった時間に食べましょう

同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。

- ② 献立を決めておきましょう

前の晩に翌朝の献立を決めておいたり、準備をしておくともスムーズに用意ができ、朝の忙しい時間を有効に活用することができます。

- ③ 誰かと一緒に食べましょう

子ども一人だけが食卓につくのではなく、お父さん、お母さん、兄弟など誰かと一緒に食べるようにしましょう。一緒に食べることでより食欲がわくとともに、子どもの小さな変化にも気づきやすくなります。

