



令和元年7月分予定献立表



西尾市保育課

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしょく	
			ちやにくになるしょくひん	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	ごこおやつ
							3歳未満児	全園児
1	月	ちゅうかはん ししゃも ゆでとうもろこし	えび ぶたにく ししゃも	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ かつお にんじん ピーマン ほししいたけ とうもろこし	しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきドーナツ
2	火	ごはん やきのり じゃがいものそぼろあんかけ はるさめのすのもの 卵	のり ぶたひきにく ハム たまご	こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ さとう はるさめ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり オレンジ	さけ しょうゆ す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう シュウクリーム
3	水	パン ひじきいりとうふあげ だんご やさしいソテー コンスープ	とうふ ぶたひきにく ひじき ハム	パン かたくりこ あぶら あぶら	ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ コンペースト	ケチャップ コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
4	木	ゆかりごはん ぶたにくときゃべつのみそい ため かきたまじる	ぶたにく みそ たまご けずりぶし かまぼこ とうふ	こめ さとう ごまあぶら	きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう	しそこ しょうゆ しょうゆ しらすだし	ちょうせいと うにゅう	ぎゅうにゅう ジャムサンド
5	金	パン たなばたミゼリー にこみほしがたハンバーグ やさしいポイル カレーじる	ほしがたハンバーグ ぶたにく	パン ミゼリー さとう カレーウ かたくりこ	しめじ にんじん フロccoli にんじん たまねぎ オクラ	ソース ケ チャップ コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
6	土	わかめごはん やさいスープ バナナ	ベーコン わかめ	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ バナナ	コンソメ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
8	月	ごはん ごもくじる トーフのにくみそがけ ブロッコリーのごまネーズあえ	とりにく けずりぶし とうふ みそとりひきにく	こめ さといも さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん	しょうゆ しらすだし さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう おかし ミニゼリー
9	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 ほししいたけ 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	ぎゅうにゅう こめこのクレー プ
10	水	しょくパン かつおフライ ゆでやさい やさいのクリームシチュー	かつおフライ つなかん ぎゅうにゅう	しょくパン あぶら ばんこ こむぎこ	いんげん にんじん にんじん きゃべつ コーンかん	ソース ケチャップ コンソメ スープのもと	ヨーグルト	ぎゅうにゅう おかし バナナ
11	木	ごはん オレンジ みそおでん キャベツと山のおますあえ	はんぺん ちくわ みそ なまあげ ぶたひきにく ハム たまご	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら さとう	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ にんじん	す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうもろこし おかし
12	金	ハヤシライス ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	たまねぎ にんじん ピースか ん	ケチャップ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
13	土	やきうどんしょうゆあじ バナナ	ぶたにく かまぼこ	ゆでうどん あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ バナナ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
16	火	ごはん かわりたまごあんかけ いんげんのごまあえ チーズ	たまご かにかん ささみ かにかまぼこ けずりぶし チーズ	こめ さとう あぶら かたくりこ さとう ごま	ほししいたけ たまねぎ ねぎ ゆでたけのこ いんげん にんじん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★とうにゅうあ んにんとうふの トナリ
17	水	ごはん ぶりかけ さかなのたつたあげ やさしいあんかけ すまししる バナナ	あかうお とうふ けずりぶし こんぶ	こめ みりん かたくりこ あぶら さとう かたくりこ	しょうが さやえんどう にんじん たまねぎ えのきだけ みつば バナナ	しょうゆ ぶりかけ しょうゆ しらすだし しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさしいゼリー
18	木	ひやしめんのにくみそがけ やさしいジュース えだまめ ミニパン	ささみ たまご みそ ぶたひきにく けずりぶし	あぶら さとう ひやむぎ みりん ミニパン	きゅうり もやし しょうが やさしいジュース えだまめ	しょうゆ さけ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう おかし
19	金	おさかなそぼろさんしょくご はん とうがんのみそしる オレンジ	おさかなミンチ たまご みそ あげ けずりぶし	さとう あぶら こめ さといも	あすばら にんじん しょうが とうがん オレンジ	しょうゆ さけ	はっこうにゅ う おかし	ぎゅうにゅう みたらしだんご
20	土	わかめごはん みそしる ぎょにくソーセージ	わかめ あげ みそ けずりぶし ぎょにくソーセージ	こめ じゃがいも	なす えのきだけ		おちゃ おかし	おちゃ おかし

※ 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 557 kcal	タンパク質 21.3g	脂質 17.2 g	カルシウム 257 mg	鉄 3.0mg
----	----------------	-------------	-----------	--------------	---------

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしょく	
			ちやにくになるしょくひん	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	そた	ごぜんおやつ	ごおやつ
22	月	ごはん オレンジ		こめ	オレンジ	しょうゆ さけ	3歳未満児	全園児
		まめまめマーボナス	ぶたひきにく だいすみそ	あぶら さとう	なす にんじん ピーマン しょうが にんにく			
		コーンスープ	たまご かにかまぼこ	あぶら	たまねぎ パセリ クリームソカン			
23	火	ごはん ミニトマト ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	こめ	ミニトマト	しょうゆ	3歳未満児	全園児
		ぎゅうにくとごぼうのあまからに	ぎゅうにく	みりん	ごぼう にんじん いんげん			
		かきたまじる	たまご けずりぶし とうふ		えのきだけ			
24	水	パン ジャム やさいスープ	とりにく	パン ジャム	きゃべつ コーンかん にんじん たまねぎ	コンソメ しょうゆ	3歳未満児	全園児
		きゃべつのメンチかつ	キャベツのメンチカツ	あぶら ばんこ こむぎこ				
		いんげんとにんじんのオリーブオイルいため		オリーブオイル	いんげん にんじん			
25	木	ごはん さんまのうめに	さんまのうめに	こめ		しょうゆ	3歳未満児	全園児
		まろやかさつまじる	なまあげ けずりぶし とうにゅう みそ	さつまいも	にんじん だいこん ねぎ			
		納豆わりとキャベツのごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう キャベツ			
26	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 グリルピーズ	しょうゆ	3歳未満児	全園児
		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		ミカかん 豆かん だいこん			
27	土	なつまつり						
29	月	ごはん		こめ		しょうゆ	3歳未満児	全園児
		とりいり	とりにく ちくわ	さとう あぶら	れんこん にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ さやえんどう ごぼう こんにやく			
		みそしる パナナ	あげ みそ けずりぶし	さといも	とうがん パナナ			
30	火	りんごパン はっこうにゅう	はっこうにゅう	りんごパン		しょうゆ とりがら スープ ちゅうか スープ	3歳未満児	全園児
		しゅうまい 肉じゃが ツミトマト	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 ミニトマト			
		はるさめスープ フルーツ	たまご	はるさめ	フグツライしいたけ パセリ フルーツ			
31	水	ミニロールパン ひやしちゅうか	たまご ささみ	ミニパン ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら	にんじん きゅうり みかんかん	スープ もと す しょうゆ	3歳未満児	全園児
		にくシューマイ	にくシューマイ					

給食だより

野菜をおいしく食べて健康生活

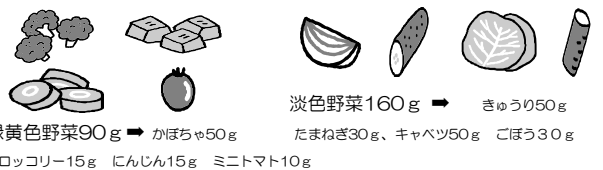
野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもの健康のために、野菜を「おいしい!」と感じることができる「正しい味覚」を育てましょう。

野菜は足りている?

1日食べるべき野菜の摂取量は3~5歳児で250g程度とされていますが、実際の幼児の野菜摂取量は144.7g/日。なんと、100gも不足しています。(※1) また、保護者への調査では、「子どもの野菜の摂取量が足りている」と回答したうちの93%が、実際には子どもの野菜摂取量が足りていないかという結果があります。(※2) まずは、野菜をどれくらい食べると良いかを知ることからはじめましょう。

※1 平成29年度国民健康・栄養調査結果 ※2 カゴメ株式会社2017年調査結果

【1日で食べて欲しい野菜の量】



野菜を好きになる方法

1・調理を工夫しましょう

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

①子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を選び、

■ピーマンが苦くて嫌



■きのこの食感が嫌



■にんじんの味が嫌



②子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する。



2・野菜を食べる環境を整えましょう

子どもが楽しく食べるために、無理強いをしないように心がけましょう。食卓に野菜料理をだして、野菜を身近に感じることができる食環境をつくることで、野菜に対する肯定感が上がります。

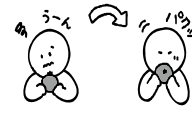


3・空腹で食べる生活リズムをつくりましょう

早寝・早起き、元気に活動することでお腹がすくリズムをつくることができ、それが子どもの「食べる意欲」につながります。



元気に遊ぶ→空腹



4・家族で健康な食生活を送りましょう

人には、身を守る防衛本能から「新しいもの」を避けるという行動が備わっています。離乳食を食べる時期には恐怖心が少なく、いろいろな物を受け入れることができますが、2歳を過ぎると、嫌がるようになります。これは、「新奇性恐怖」と呼ばれていて、大人の「食わず嫌い」の原因ともいわれています。子どもたちが、様々な食べ物に挑戦しているこの時期。保護者の方も好き嫌いを克服してあげてはいかがでしょうか?子どもに比べて、喫食回数は必要ですが、新たに「食べ物のおいしさ」を知ることは素敵なことです。家族で、健康な食生活をめざしましょう。