



令和元年9月分予定献立表

西尾市保育課

ひょう 日曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ
		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	からだのしょうしを ととのえるしょくひん	そた		
2月	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 ミックスベジタブル ほししいたけ	ケチャップ ちゅうかスー グ しょう ゆ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう おかし
	にらとたまごのスープ	とりにく たまご とうふ		にら			
	にくだんご ほうけいパッ	にくだんご		キャベツ			
3火	ひじきのませごはん	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こめこクレ ーフ
	まるやかさつまじる	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			
	ほうれんそうとベーコンソー パン あじのさんがやき	ベーコン	あぶら	ほうれんそう			
4水	やさいのスープ	ウインナー	じゃがいも	にんじん だいこん コーンかん キャベツ	コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこわら びもち
	きりほしだいこんとツナサラ 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			
	ミニロールパン とまと		ミニパン	トマト			
5木	ひやしちゅうかさそば	たまご やきぶた	ちゅうかさそば あぶら さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり みかんかん	スープのも と す しょうゆ	ぎゅうにゅう コーンフレ ーク	ぎゅうにゅう なし おかし
	にくシューマイ	にくシューマイ					
	ごはん		こめ				
6金	さかなのにつけ にんじんのきんぴら	さかな	さとう みりん ごま ごまあぶら	しょうが にんじん	しょうゆ さけ しらす しょうゆ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう おこめでさ つまいもと くりのた ると
	とうがんのそぼろあんかけ にゅうさんきんいりょう	とりひきにく	さとう かたくりこ あぶら にゅうさんきんいりょう	とうがん			
	わかめごはん	わかめ	こめ				
7土	まるやかとうにゅうさつま じる	あげ とうにゅう みそ けずりぶし	さつまいも	にんじん はくさい ねぎ		おちゃ おかし	おちゃ おかし
	バナナ			バナナ			
	ごはん		こめ				
9月	まめまめまうぼなす	みそ だいず ぶたひきにく	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん ビーマン なす しょうが にんにく	ちゅうかス グ さけ しょうゆ ちゅうかス グ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ストロベ リーム ース
	ちゅうかスープ	わかめ	ごま	にんじん コーンかん だいこん だけのこ			
	つなピラフ	つなかん ベーコン	こめ むぎ こめあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン	コンソメ		
10火	パンブキンスープ	ぶたにく かまぼこ	こめあぶら	たまねぎ かぼちゃ	しょうゆ スープのも と	ちようせい とう にゅう	はっこうに ゅう おかし
	ししゃも	ししゃも					
	ごはん かぼちゃのそあげ		こめ あぶら	かぼちゃ			
11水	イカフライのレモンに	いかフライ	あぶら さとう ばんこ こむぎこ	レモンじる	しょうゆ しらす しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかんゼ リー
	すましじる	たまご とうふ けずりぶし		ねぎ			
	秋の遠足						
13金	コッペパン		コッペパン			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おつきみ だんご
	にこみハンバーグ やさい ポイル	ハンバーグ ベーコン	あぶら さとう	たまねぎ にんじん プロコ リー	ソース ケチャップ しょうゆ しらす		
	おつきみだんごじる オレンジ	とりにく けずりぶし	さといも おじゃがもち	にんじん だいこん ねぎ オレンジ			
14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	あげ みそ けずりぶし	じゃがいも	たまねぎ えのきだけ			
	ぎよにくソーセージ	ぎよにくソーセージ					
17火	パン なしジャム えびかつり ほうけいパッ	えびかつ	パン なしジャム あぶら こむぎこ ばんこ	キャベツ	ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ふか しいも
	ミモザサラダ	たまご	マヨネーズ	プロコリー にんじん			
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	あぶら	クリームコーンかん パセリ コーンかん たまねぎ	コンソメ		
18水	ごはん いわしのみぞれに	いわし	こめ さとう	だいこん	しょうゆ	ちようせい とう にゅう	ぎゅうにゅう みたらし だん ご
	まるやかさつまじる	とうふ とうにゅう みそ けずりぶし	さつまいも	にんじん はくさい ねぎ			
	ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう	しょうゆ		
19木	むぎごはん ミフィッシュ	ミニフィッシュ	こめ むぎ			ちようせい とう にゅう	ぎゅうにゅう ☆ゼリー いり フルーツ ポン チ
	とりにくなすのハヤシ	とりにく	じゃがいも あぶら ハヤシフレ ーク	たまねぎ にんじん なす とまとかん			
	あますあえ		さとう ごま	にんじん きゃべつ ビーマン	す		
20金	かわりたまごのあんかけ	たまご かにかまぼこ さ さみ かまぼこ けずり ぶし	さとう かたくりこ あぶら	ほししいたけ たまねぎ ねぎ だけのこ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう むしまん じゅう
	れんこんきんぴら		さとう ごま あぶら	れんこん にんじん	しょうゆ		
	なし ごはん		こめ	なし			

※ 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、園独自のやつになる場合があります。

平日	エネルギー 568 kcal	タンパク質 21.1 g	脂質 17.3 g	カルシウム 274 mg	鉄 3.0 mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	----------

ひょう 日曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				ごはんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ
		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	そた		
21 土	わかめごはん	わかめ	こめ			おちゃ おかし	おちゃ おかし
	なすのみそしる	あげ みそ けずりぶし	じゃがいも	なす えのきだけ			
	ぎょにくソーセージ	ぎょにくソーセージ					
24 火	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 いとこんにやく	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごぬきぶ りん
	きりぼしだいこんのサラダ	かにかまぼこ	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きりぼしだいこん	す		
	しらすごはん チーズ	チーズ しらすぼし	こめ				
25 水	あきのちらしずし	とりひきにく たまご	こめ さとう いりごま	にんじん なましいたけ しめじ さやえんどう	す しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
	さといものみそしる	あげ けずりぶし みそ	さといも	とうがん			
	やさいぜリー			やさいぜリー			
26 木	ひじきいりとうふのあげだん ご	ぶたひきにく ひじき あれびぎこうやとうふ	かたくりこ あぶら	ねぎ	ケチャップ	ちようせいとう にゅう	はっこうにゅう バナナ
	か-ふうみのやさいソテー	ハム	あぶら	きゃべつ ビーマン たまねぎ	カレーアワ		
	かぼちゃスープ パン	ぎゅうにゅう	パン	かぼちゃ	コンソメ		
27 金	ごはん とうふのカレーソース	とうふ ぶたにく	こめ あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん グリルピーズ	カレーアワ	ぎゅうにゅう	ジュース ケーキ
	ほうれんそうとチキンのア ヨーグルトかけ	ささみ ヨーグルト	オリーブオイル	ほうれんそう ミカかん ぽかん バイかん			
28 土	やきうどん	ぶたにく かまぼこ はなかつお	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ビーマン たまねぎ	しらす	おちゃ おかし	おちゃ おかし
	バナナ			バナナ			
30 月	さつまいもごはん		こめ さつまいも			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレ ク
	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 えだまめ ごぼう こんにやく	しょうゆ		
	たまねぎみそしる	なまあげ みそ けずりぶし		たまねぎ えのきだけ			

※ 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

子どもに食べさせたい「おやつ」

子どもの「おやつ」をどのように選んでいますか？

子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。まだまだ暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりがちですが、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつのあり方」について見直してみましょう。

★おやつが必要な理由

子どもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、成人の2～3倍。体が小さくても、子どもはたくさん食べる必要があります。

子どもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができません。1日3回の食事で不足するエネルギーと栄養素を「おやつ」で補います。

おやつを食べることで必要なエネルギーと栄養が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などのリズムが整い、それが子どもの心身の健やかな成長につながります。

★おやつの食べ方

規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。

1回の量を決めて、お皿に分けて食べましょう。

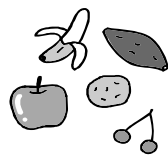
おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかりわけましょう。

たくさん食べたがる時には、次の食事の一部を先に食べるようにしましょう。(おにぎりなど)



★こどもに適したおやつ

おやつとして摂取すべきエネルギー量は、1日の10～15%ぐらいが適切です。



食事で不足しがちな栄養素がたくさん含まれているものを食べましょう。

次の食事に影響がないように、消化の良いものを食べましょう。水分との組み合わせで、芋類・炭水化物、果物などがよいでしょう。

市販品はパッケージの表示を確認して、安全なものを適量与えましょう。食塩相当量が多いものには気をつけましょう。

★食べさせたくないおやつリスト

- 味が濃いせんべい
- スナック菓子
- 菓子パン
- 甘い食べ物・飲み物(ケーキ・ジュースなど)
- 少量でエネルギーが高いもの・油脂を多く含むもの(チョコレートなど)

★栄養たっぷりのおやつを選びましょう

効率よく栄養を補うために、100g当たりの栄養価(栄養密度)が高い食品を積極的に提供しましょう。

Case1 冷たいものを欲しがった時には？

<市販のゼリー VS ヨーグルト>

<たんぱく質>

<カルシウム>

ゼリー 1.6g

ゼリー 2mg

ヨーグルト 4.3g

ヨーグルト 120mg

<オレンジジュース VS 生のオレンジ>

<ビタミンC>

<食物繊維>

オレンジジュース 10mg

オレンジジュース 0g

生オレンジ 40mg

生オレンジ 0.8mg

Case2 市販のお菓子を与える時は？

クッキー



エネルギー	129kcal
脂質	6.6g
カルシウム	4.9mg
鉄	0.2mg

子供用ビスケット



エネルギー	92kcal
脂質	2.4g
カルシウム	250mg
鉄	2.5mg