



# 令和元年11月分予定献立表

西尾市保育課

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 名	ざ い り よ う め い				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	ご ぜん 3 歳 未 満 児	ご ご 全 園 児
1	金	ごはん オレンジ ぶたにくとれんこんのあまから かに かきたまじる わかめごはん	ぶたにく たまご けずりぶし とうふ	こめ さとう	オレンジ れんこん にんじん いんげん ねぎ	しょうゆ しらす しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう さつまいも とりのタルト
2	土	やさいスープ	わかめ ベーコン	こめ じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん コーンかん	コンソメ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
5	火	ごはん ぶりかけ かんとうに レバーやき フルーツ	とりにく がんも ちくわ けずりぶし こんぶ	こめ みりん	だいこん にんじん こんにゃく フルーツ	しょうゆ しらす しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ミニアメリカ カンドッグ
6	水	かばやきふうごはん まろやかさつまじる ブロッコリーのおかかあえ	さんま けずりぶし あげ みそ けずりぶし とうにゅう かつおぶし	こめ あぶら こむぎこ さとう みりん さつまいも	しょうが ねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう やさいゼリー
7	木	ミソパソ ミニフィッシュ ごもくやしそば コーンスープ にゅうさんきんいんりよ	ミニフィッシュ ぶたにく いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	ミニパン やしそば あぶら あぶら かたくりこ にゅうさんきんいんりよ	きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ コーンペース ト	ソース コンソメ	ぎゅうにゅう	ヨーグルト おかし
8	金	だいずごはん みそしる こまつなとにんじんのシャキ シャキナルム	だいず あげ とりにく みそ とうふ わかめ けずりぶし	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ えだまめ にんじん こまつな もやし	しょうゆ しらす しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ おかし
9	土	カレーライス ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん		おちゃ おかし	おちゃ おかし
11	月	おさかなそぼろごはん きのこのみそしる はくさいのゆかりあえ みかん	さかなミンチ とうふ けずりぶし みそ	こめ さとう あぶら さといも	にんじん しょうが えだまめ しめじ えのきだけ ねぎ はくさい みかん	しょうゆ さけ しそこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう シュウクリーム ム
12	火	カレーライス ヨーグルトあえ	ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん みかんかん パインかん ももかん		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いちごむし ケーキ
13	水	しらすいりひじきごはん かぼちゃコロッケ とうにゅういりぐたくさんぶ たじろ みかん	ひじき しらすまし ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パンこ さといも	かぼちゃコロッケ キャベツ ねぎ にんじん だいこん えのきだけ みかん	ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんごゼリー
14	木	ごはん ヨーグルトあえ ごぼうのドライカレー やさいのポトフ	ヨーグルト ぶたひきにく ベーコン ささみ	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	みかんかん パインかん ももかん 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	コンソメ しょうゆ	はっこうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし
15	金	ミートボールチャウダー キャベツとコーンソテー	とりにく ぎゅうにゅう ハム	じゃがいも かたくりこ バター	たまねぎ にんじん ピース クリームコーンかん キャベツ コーンかん	コンソメ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう おかし
16	土	ごもくうどん チーズ	とりにく あげ かまぼこ けずりぶし チーズ	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
18	月	つなピラフ パンキンスープ ウィナー ミニフィッシュ	つなかん ベーコン ぶたひきにく ウィナー ミニフィッシュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ かぼちゃ	コンソメ しょうゆ スープのもと	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう みたらしだん ご
19	火	しそごはん ぶどうゼリー にみそ ひじきとえだまめのいためず	のり ぶたばら あげ みそ ひじき	こめ ぶどうゼリー さといも さとう さとう	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく えだまめ コーンかん にんじん	しそこ す しょうゆ	おちゃ チーズ	ぎゅうにゅう にくまん
20	水	パン ズハ だいずハンバーグ レンコンサラダ やさいスープ	こなとうふ あいびきにく ハム ベーコン	パン ズハ パンこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ れんこん にんじん きゅうり ブロッコリー コーンかん キャベツ にんじん	ソース ケチャップ コンソメ しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	はっこうにゅう おかし
21	木	ごはん のり パナナ いしかりなべ ブロッコリーのおかかあえ	のり さけ みそ かつおぶし	こめ じゃがいも みりん さとう	パナナ だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ ブロッコリー	しょうゆ さけ しょうゆ	ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう ほうれんそう のむしケーキ

※ 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 565kcal	タンパク質 21.2g	脂質 17.0g	カルシウム 254mg	鉄 3.6mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょうめい				かんしょく	
			ちやくととなるしょくひん	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	そのた	ごぜん 3歳未満児	ごこ 全園児
22	金	ごはん にくだんご 冬野菜カレー ポイルブロッコリー	にくだんご とりにく	こめ あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ ブロッコリー		ヨーグルト	ジュース ケーキ
25	月	おやこどん ほうれんそうのごまあえ とうにゅうあんにとらふ フルーツあえ	たまご とりにく のり かまぼこ けずりぶし とうにゅうあんにん	こめ さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう みかんかん パインかん ももかん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
26	火	ミニパン りんごゼリー ごもちゅうかさば きりぼしだいこんとつなサラダ	ぶたにく かまぼこ つなかん	ミニパン りんごゼリー ちゅうかさば ごまあぶら ドレッシング	もやし きゃべつ にんじん にんじん きゅうり きりぼしだいこん	スープのもと しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふかしいも
27	水	パン いかフライのれもんに れんこんようふうカレーきんぴら パンブキンスープ チーズ	いかフライ ベーコン ぶたひきにく チーズ	パン さとう あぶら パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	れもんじる れんこん にんじん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ コンソメ カレー粉 しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ★きなこしら たまだんご
28	木	ごはん やきのり オレンジ みそおでん あますあえ	のり みそはんぺん ちくわ あつあげ ぶたひきにく うずらのたまご	こめ さとう ごま さとう	オレンジ だいこん にんじん こんにゃく だいこん にんじん れんこん	す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
29	金	きのこのちらしずし みそしる フルーツ	とりひきにく たまご あげ みそ けずりぶし	こめ さとう いりごま さといも	にんじん なまししいだけ しめじ きゅうり だいこん フルーツ	す しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごぬき プリン
30	土	そうすい バナナ	ささみひきにく けずりぶし	こめ	はくさい だいこん にんじん バナナ	しょうゆ	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。

## 給食だよ!

## 「魚」を食べて健康生活

海に囲まれた日本では、「魚」はお米と共に、日本の食文化を象徴する食材のひとつとして昔から食べられています。

### ★含まれる栄養素

魚は、私たちの体の中で合成できない必須アミノ酸（たんぱく質）の供給源です。特に注目されているのが、脂（あぶら）です。魚の脂は、血液や血管の状態を正常に保つ効果があります。また、最近では、肉には無く、魚に多く含まれるビタミンDも注目されています。

魚の脂

- ・血液サラサラ効果
- ・脳を活性化する



魚に多く含まれるビタミンD

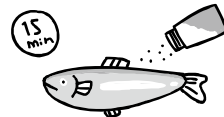
- ・カルシウムの吸収促進
- ・骨・歯を丈夫にする



### ★魚をおいしく食べるコツ

#### 1. 下処理で、子どもが嫌がる「生臭さ」を解消しましょう

- ・一尾を焼く場合は、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる
- ・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる
- ・酒をふりかける



#### 2. 子どもにとって食べやすい魚を選びましょう

切り身にした時に骨が少ないサケ、マグロ、ブリ、メカジキなどが好まれています。特に「サケ」は、消費量がトップの魚です。

サケは、れっきとした白身魚ですが、餌の甲殻類に含まれるアスタキサンチンの色素で強い抗酸化作用を持ち、加えてビタミンDが豊富です。さらに、白身魚らしく、身がやわらかく食べやすさが抜群です。クセがなくいろいろな料理に活用できる魚です。

#### 3. いろいろな調理法に挑戦しましょう

魚料理といえば、煮つけ、塩焼きですが、魚の脂の含み具合、調理の仕方によっては身が縮んでしまうことがあります。小さな子どもにとっては、魚の身がやわらかい料理がベスト。

水分を保つことができる蒸し物、汁もの、シチューなどにも挑戦してみましょう。

##### 【簡単蒸し魚料理】

- 電子レンジ用の容器に魚を入れて、酒と塩をふって加熱



- 油を塗ったアルミホイルに、塩と酒をふった魚を置いて、トースターで加熱



##### 【汁・シチューの具】

- 肉の代わりにこんがり焼いたサケを加えてサーモンシチュー



- 「じゃが芋のみそ汁」にサケを加えて石狩鍋風汁

