



令和2年1月分 予定献立表

西尾市保育課

ひ 日	よう 曜	こんだてひょう 献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児
			ちやにくとなる しゃくひん	ねつやちからとなる しゃくひん	からだのちようしをととのえる しゃくひん	その他		
4	土	わかめごはん ソーセージ みそしる	わかめ のり ソーセージ あげ みそ けずりぶし	こめ じゃがいも		たまねぎ えのきだけ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
6	月	ハヤシライス あますあえ こざかな みかんかん	きゅうにく ハム こざかな	こめ あぶら ハヤシ さとう		たまねぎ にんじん ピースかん きゅうり きゃべつ みかんかん	グチャッ す	はっこうにゅう ぎょにくソー セージ
7	火	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	うどん カレールウ じゃがいも		にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ	はっこうにゅう おかし
8	水	スープパグティ サラダ やさいジュース	とりひきにく きゅうにゅう ハム	スパグティ あぶら マーガリン マヨドレ		たまねぎ クリームコーンかん ほうれんそう きゃべつ コーンかん やさいジュース	コンソメ	ぎゅうにゅう ☆にんじん むしケーキ
9	木	パン みかん にこみだいずハンバーグ おんやさい かつスプ		パンこ あぶら さとう		たまねぎ にんじん フロッコリー かぶ かぶのは	グチャッ ソース コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう みたらしたん こ
10	金	しそごはん にみそ きりほしだいこんとツナサラ ダ はっこうにゅう		こめ さといも さとう		みかん だいこん にんじん ねぎ こんにゃく きりほしだいこん きゅうり にんじん	しそこ	はっこうにゅう おかし
11	土	ぞうすい 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 しらすだし	おちゃ おかし
14	火	ごはん こうやとうふのつくねに カレーじる フロッコリーのおかかあえ		こめ かたくりこ あぶら さとう かたくりこ カレールウ さとう		たまねぎ かぶ にんじん かぶのは フロッコリー	しょうゆ さけ コンソメ しょうゆ	ぎゅうにゅう ホットココア バナナ おかし
15	水	ひじきごはん みかん かぼちゃクロック とうにゅういりぐたくさんぶ たじる	ひじき しらすばし 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 ばんこ さといも		みかん かぼちゃクロック キャベツ ねぎ にんじん だいこん えのきだけ	ソース	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう りんごゼリー
16	木	なめしおにぎり かんとくに れんこんサラダ	のり がんも はんぺん こんぶ とりにく けずりぶし うすらたまご	こめ みりん		だいこんのは だいこん にんじん こんにゃく にんじん れんこん フロッコリー コーンかん きゅうり	しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめこのガ トーショコラ
17	金	ミニパン だいずのミートパグティ あますあえ		ミニパン スパグティ あぶら さとう こまあぶら		たまねぎ にんじん にんにく しめじ きゃべつ きゅうり	グチャッ ソース トマトビュル す	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ミたいやき おかし
18	土	ゆかりごはん みそしる ソーセージ	のり とうふ みそ けずりぶし わかめ あげ ソーセージ	こめ		えのきだけ	しそこ しょうゆ	おちゃ おかし
20	月	ごはん ふりかけ フルーツ さかなのにつけ きりほしだいこんのもの		こめ さとう さとう		フルーツ しょうが にんじん きりほしだいこん いんげん	ふりかけ さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にくまん
21	火	おやこどん ほうれんそうのごまあえ バナナ	たまご とりにく のり かまぼこ けずりぶし	こめ さとう こま さとう		たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう バナナ	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おこめのパバ ロア
22	水	むぎごはん とうふのカレーソース ほうれんそうとチキンのサ テ ヨーグルトかけ	とうふ ぶたにく ベーコン ささみ	こめ むぎ あぶら カレールウ オリーブオイル		たまねぎ にんじん ほうれんそう シカかん せんかん バイかん	しょうゆ	ぎゅうにゅう ジュース ケーキ
23	木	だいずごはん みそしる こまつなどにんじんのシャキ シャキナムル	だいず あげ とりにく みそ とうふ けずりぶし	こめ さとう さといも		にんじん ほししいだけ えだまめ はくさい にんじん こまつな もやし	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 おやつ(ケ ーキドーナツ)

※ 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。 ここのおやつ()は乳児用

平日	エネルギー 572kcal	タンパク質 21.6g	脂質 16.9g	カルシウム 265mg	鉄 3.1mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ 日	よう 曜	こんだてひょう 献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児	
			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	そなた			
24	金	しらすごはん	しらすほし	こめ			しょうゆ さけ	ちょうせいと うにゅう	ぎゅうにゅう バナナ おかし
		にくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやえんどう いとこんにやく				
		まかろにサラダ	ハム	マカロニ ドレッシング	にんじん コーンかん きゅうり				
25	土	みそにこみうどん	とりにく あげ みそ けずりぶし	うどん みりん	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ		しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
		バナナ			バナナ				
27	月	ごはん		こめ			しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
		ぶたにくとやさいのあまからに	ぶたにく	さとう	ごぼう にんじん れんこん こんにやく 7 007				
		ふいりかきたまじる みかん	たまごとうふけずりぶし	ふ	えのきだけ ねぎ みかん				
28	火	ちゅうかはん	えび いか ぶたにく	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん ピーマン ほししいたけ		しょうゆ スープの もと	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ☆フライドポ テト
		コーンシューマイ	シューマイ						
		たまごやき	たまごやき						
29	水	ごはん ふりかけ バナナ		こめ	バナナ		ふりかけ ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おこめで スイートポテ ト
		きゃべつのメンチカツ	キャベツのメンチカツ	あぶら こむぎこぼんこ					
		ひじきとだいずのもの ブロッコリーのおかかあえ	だいず ちくわ ひじき あげ はなかつお	あぶら さとう	にんじん ピースかん ブロッコリー				
30	水	ごぼうのドライカレー ごはん	ぶたひきにく	こめ あぶら カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん ピース		カレーア マ 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
		やさいのスープ みかん	ベーコン ささみ	じゃがいも	キャベツ だいこん コーンかん みかん				
		ちゅうかさそば チーズサンド	ぶたにく かまぼこ チーズ	ちゅうかさそば あぶら パン	もやし きゃべつ にんじん				
31	木	きりほしだいこんサラダ	かにかまぼこ	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きりほしだいこん		スープの もと しょうゆ す	ぎゅうにゅう	たまごぬき プリン おかし
		ミニりんごゼリー		ミニりんごゼリー					

※ 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。 ごこのおやつ()は乳児用

給食だよ!

あけましておめでとうございます!!



お正月ならではの料理を食べたり、離れているおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食事をしたり、お子さんにとっては貴重な体験をした子もいることでしょう。その反面、生活リズムや食事の生活習慣が多少乱れていませんか? 幼児期は、一生を通じての食事のリズムの基礎を作る重要な時期です。その食事のリズムは生活リズムにつながります。おやつを食べて朝ごはんは食べなかったり、室内でゲームばかりして適切にエネルギーを消費されていないことで空腹にならないのは、食事リズムの形成の妨げとなります。早めに生活を立て直しましょう。

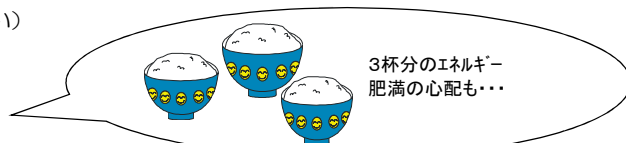


☆食事が偏る原因をチェックしてみましょう☆

- 1 家族が偏った食事をとっていませんか?
- 2 手軽な食品をよく使っていませんか?

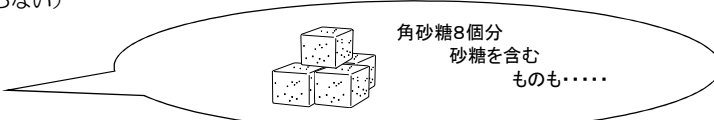


- 3 おやつを食べ過ぎていませんか? (お腹がへらない)



子どもにとっての
おやつは?
栄養補給と水分補給が
大切です。

- 4 清涼飲料水をよく飲んでいませんか? (お腹がへらない)



☆子どもの偏食を予防する方法☆

- 1 お腹がすいているときに食事をとる習慣 **体を動かし、おやつのとりに方に注意!!**
- 2 少量ずつ盛りつけて食べられる量の目標を持つ
- 3 嫌いな食品には調理の工夫が必要 **切り方、調理法、味付けを工夫!!**
- 4 どうせ、食べないからといって作るのをやめてしまったり、初めから嫌いな食品を抜いて作らない
- 5 できるだけ家族揃って食事をするよう心がける **食卓は家族団らんの場!!**
- 6 無理強いはいせず励ます
- 7 家族が偏食をしない **家族の生活習慣病も防げます!!**

