



# 令和2年2月分予定献立表

西尾市保育課

ひ よ う 日 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう 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 と え る し ょ く ひ ん	そ の た	こ ぜん お や つ 3 歳 未 満 児	ご お や つ		
1	土 わかめごはん みそしる パナナ	わかめ	こめ				お ち ゃ お か し	お ち ゃ お か し	
3	月 【行事食】 えほうまき すましじる	ツナかん ウィンナーのり	マヨネーズ チーズ	きゅうり にんじん		す しょうゆ しろだし	ぎ ゅう に ゅう	ぎ ゅう に ゅう お か し	
4	火 パン とりにくのやわらかに スイートポテトサラダ やさしいスープ	とりにく	パン みりん さとう	しょうが		しょうゆ さけ コンソメ	ぎ ゅう に ゅう	ぎ ゅう に ゅう や さ い ゼ リ ー	
5	水 ごはん とうふハンバーグのやさしいあんかけ たまごやき みかん	とうふハンバーグ とりひきにく	かたくりこ みりん あぶら	にんじん たまねぎ しょうが さやえんどう えのきだけ		しょうゆ しろだし	ぎ ゅう に ゅう	ぎ ゅう に ゅう ミ ニ ね ぎ や き	
6	木 チキンライス はくさいとたまごのスープ にくだんご ほうろくブロッコリー	とりにく たまご	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ		ケ チャ ップ しょうゆ ちゅうか スープ	ヨ ー グ ル ト	ぎ ゅう に ゅう お か し	
7	金 ごもくちゅうかさば ごぼうとツナサラダ フルーツ はっこうにゅう	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 プ の も と しょうゆ	ぎ ゅう に ゅう	ぎ ゅう に ゅう み た ら し だ ん ご	
8	土	ほ い く は っ ぴ ょう か い							
10	月 ひじきのまぜごはん まるやかさつまじる ほうれんそうとベーコンソテー	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	ヨ ー グ ル ト	ぎ ゅう に ゅう ミ ニ た い や き	
12	水 ごはん ミニゼリー あつあげのうめてりいため ソーセージ ごまあえ	あつあげ ぶたひきにく ソーセージ	さとう かたくりこ みりん あぶら	にんじん ぴーまん たまねぎ		う め しょうゆ しょうゆ	ぎ ゅう に ゅう	ぎ ゅう に ゅう お か し	
13	木 ハヤシライス ヨーグルト	ぶたにく	こめ ハヤシルウ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん		ケ チャ ップ	ち ょう せ い と う に ゅう	ぎ ゅう に ゅう お か し	
14	金 パン えびカツフライ ミモザサラダ コーンスープ	えびカツ	あぶら こむぎこ パンこ	きゃべつ		ソ ー ス ケ チャ ップ コンソメ	ち ょう せ い と う に ゅう	ぎ ゅう に ゅう ハ ー ト の プ リ ン お か し	
15	土 わかめごはん ウィンナー やさしいスープ	わかめ ウィンナー	こめ			コンソメ	お ち ゃ お か し	お ち ゃ お か し	
17	月 ごはん やきのり みかん ひきすり だいこんのになます	やきのり	こめ	みかん		しょうゆ さけ す	ぎ ゅう に ゅう	は っ こ う に ゅう お か し	
18	火 しそごはん やきのり にみそ なのはなのおかかあえ ゆでたまご フルーツ	やきのり	こめ			し そ こ しょうゆ	ぎ ゅう に ゅう	と う に ゅう ど う ぶ つ ホ ッ ト ケ ー キ	
19	水 しょくぼん とりからあげ やさしいあっさりスープ キャベツのゆかりあえ ジャム	とりにく	パン あぶら かたくりこ	しょうが		しょうゆ さけ しそこ	ぎ ゅう に ゅう	ヨ ー グ ル ト お か し	
20	木 しらすごはん マーボとうふ ちゅうかスープ	しらすぼし	こめ			ち ゅう か ス ー プ しょうゆ	ヨ ー グ ル ト	ぎ ゅう に ゅう ス イ ー ト ポ テ ト	

※ 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 563kcal	タンパク質 21.4g	脂質 17.5g	カルシウム 278mg	鉄 3.8mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ よ う 日 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り よ う め い				か ん し よ く	
		ち や に く と な る し よ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し よ く ひ ん	か ら だ の ち よ う し を と と え る し よ く ひ ん	そ の た	ご ぜん お や つ 3 歳 未 満 児	ご こ お や つ
21 金	ごはん クラムチャウダー	ベーコン ギョウにゅうあさり	こめ じゃがいも パター かたくりこ クラッカー	たまねぎ にんじん コーンかん パセリ	コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
	りんごサラダ		ドレッシング	りんご ブロッコリー			
	えびシューマイ	エビシューマイ					
22 土	ハヤシライス	ぶたにく	こめ ハヤシルウ あぶら じゃがいも	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					
25 火	ごはん ふりかけ		こめ		ふりかけ しょうゆ さけ ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーク
	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 こんにゃく			
	はるさめのスープ チーズ	たまご チーズ	はるさめ	にんじん はくさい たけのこ コーンかん			
26 水	やしそば	ぶたにく はなかつお かまぼこ	やしそば あぶら	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ	ソース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこだんご
	きりぼしだいこんとつなサラダ	つなかん	ドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり にんじん			
	バナナ			バナナ			
27 木	せきはん ししゃも	あずき ししゃも	こめ もちこめ			ちょうせいとう にゅう	ぎゅうにゅう おかし
	かぼちゃみそしる	けずりぶし みそ		かぼちゃ えのきだけ にんじん しめじ ねぎ			
	ほうれんそうのごまあえ		ごま	ほうれんそう			
28 金	ごはん とうふの加-ルス	とうふ ベーコン ぶたにく	こめ あぶら カレー粉	たまねぎ にんじん ピース たまねぎ	カレーアロ マ	はっこうにゅう おかし	ジュース ケーキ
	ほうれんそうとコーンのソ-		バター	ほうれんそう コーンかん			
29 土	ゆかりごはん		こめ		しそこ	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 わかめ あげ		えのきだけ			
	ウインナー	ウインナー					

※ 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。 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

## 豆を食べて健康的な生活を

日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

### ★豆を2つに分類すると



### ★子どもに必要な栄養素がたっぷり

#### ・たんぱく質が豊富

豆は、肉に匹敵するほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。

#### ・ミネラルが豊富

豆は、骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。

#### ・食物繊維が豊富

便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。



### ★豆の健康的な食べ方

#### 1・いつもの肉を豆に置き換えてヘルシーに

肉を豆に置き換えることで、とり過ぎの心配がある脂質を減らし不足しがちな食物繊維やミネラルを補うことができます。

**ビーンズカレー(4人分)**

いつものカレーにゆで豆を加える。

豆	肉	芋	人参	玉ねぎ
150g	100g	大1個	小1本	中2個

じゅう〜 **豆腐ハンバーグ 小4個**

玉ねぎ	塩	1g
	砂糖	3g
	しょうゆ	2g

ひき肉120g 100g 中2/1

※焼き豆腐を使うと水切りが簡単

#### 2・豆で料理のバリエーションを広げる

やわらかくした豆は、調理の最後に加えることができます。スープ、サラダ、和え物、炒め物、煮込み、かき揚げなど、いろいろな料理に挑戦してみましょう。

#### 4・便利な加工豆を取り入れるのもコツ!

加工豆を購入する時は、高温の水蒸気で蒸した「蒸し豆」の方が「水煮豆」よりも栄養成分の流出がなく、ふんわりした食感なので子ども向きです。

#### 3・伝統的な食べ方「米」と「豆」で栄養アップ

豆には、米に不足している栄養素を補う力があります。近年は、豆の栄養と豆に含まれる機能性成分が注目され、世界中で健康的な食材として知られています。豆と親しむ食文化を子どもたちに伝えることは、子どもたちの将来の健康につながる大切なことです。