

令和2年3月分予定献立表



西尾市保育課

ひ 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				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のえる しょくひん	その他	ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児	
2	月	ハムロールパン ポークビーンズ キャベツのサラダ バイカ	ハム	パン	にんじん たまねぎ トマトみずに マッシュルームかん ビーズ キャベツ きゅうり バイかん リン	ケチャッ プ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おこめでガ トーショコラ	
3	火	ちらしずし すましじる	たまご ささみひきにく のり しらすぼし さくらでんぶ	こめ さとう あぶら こま	にんじん ほししいたけ きゅうり	しょうゆ す	はっこうにゅう	カルピス いがまんじゅ	
4	水	レーズンロールパン さかなのたったあげ ごまあえ わかめスープ	あかうお	パン	かたくりこ みりん あぶら	しょうが	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
5	木	ごはん ぶたにくとれんこんのあまからに のっぺいじる ミゼリ	ぶたにく	こめ	れんこん にんじん いんげん	しょうゆ しろだし	ちようせいとう にゅう	ぎゅうにゅう たこやき	
6	金	カレーライス コンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん	コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆おじゃがも ちのきなこが け	
7	土	やきうどん バナナ	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	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし	
9	月	ミニばん ミニトマト きのこスープパゲティ だいすサラダ	ベーコン	ミニパン	あぶら バター パゲティ	ミニトマト	コンソメ しょうゆ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう コーンルー バナナ
10	火	ごはん いわしのとまとに まろやかさつまじる ほうれんそうとキャベツの アーモンドあえ	いわし	こめ	トマトペースト	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくまん	
11	水	りんごパン はんはっぽう いよかん はるさめスープ	ハム たまご	パン	じゃがいも ごま あぶら さとう ごまあぶら	す しょうゆ スープの もと	はっこうにゅう	ぎゅうにゅう おこめで スイートポテ ト	
12	木	ちきんらいす やさしいスープ ウィンナー ブロッコリー ミゼリ	とりにく	こめ さとう オリブオイル	たまねぎ にんじん ほししいたけ ビーズ	ケチャッ プ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
13	金	にくごはん はくさいとたまごのスープ フルーツ	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ いとごんにやく	しょうゆ	はっこうにゅう	ぎゅうにゅう わらびもち	
14	土	わかめごはん パンブキンスープ チーズ	わかめ	こめ	じゃがいも あぶら	しょうゆ スープのもと	おちゃ おかし	おちゃ おかし	
16	月	ごはん やきり すきやきに きゃべつのゆかりあえ いよかん	のり	こめ	ねぎ はくさい ししいたけ にんじん しらたき	しょうゆ さけ	はっこうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
17	火	しょくパン かつおフライ ゆでやさしい やさしいクリームシチュー	かつおフライ	しょくパン	あぶら ばんこ こむぎこ	ソース ケチャッ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう おかし バナナ	
18	水	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	たまねぎ にんじん	ケチャッ プ	やさしいジュ ース	ぎゅうにゅう おかし	
19	木	ごはん みぞハンバーグ ホルンツ ホイルグッリ こぶきいも だいすのにも	ハンバーグ みそ けずりぶ し	こめ	さとう ごま じゃがいも みりん	さけ	ちようせいとう にゅう	ぎゅうにゅう ☆にんじん むしケーキ	
21	土	ごもくうどん バナナ	とりにく あげ かまぼこ けずりぶし	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	

※ つごうによりこんだてをへんこうするばあいがあります。

☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになるばあいがあります。午後おやつは、乳児のおやつです。

平日	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 17.2 g	カルシウム 283 mg	鉄 3.5 mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	----------

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				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	こ ぜ ん お や つ 3 歳 未 満 児	こ ご お や つ 全 園 児
23	月	なめしおにぎり	のり	こめ	だいごんのは		ぎゅうにゅう ☆ごめこのお にまんじゅう	
		かんとうに	がんも はんぺん こんぶ とりにく けずりぶし うすらだまこ	みりん	だいごん にんじん こんにゃく	しょうゆ		
		れんこんサラダ	ハム	ドレッシング	にんじん れんこん ブロッコリー コーンかん きゅうり			
24	火	せきはん	あずき	こめ もちこめ		さけ しょうゆ す しょうゆ しろだし	ちょうせいとう にゅう	
		にざかな	さかな	みりん さとう				
		きりほしだいごんのサラダ さといもとにんじんのものに	かにかまぼこ	さとう あぶら ごま さといも さとう	きりほしだいごん にんじん きゅうり にんじん			
25	水	ごはん ヨーグルトあえ	ヨーグルト	こめ	みかんか ももか キウイ		はっこうにゅう う	
		ごぼうのドライカレー	ぶたひきにく	あぶら カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん ピース	コンソメ しょうゆ		
		やさいのポトフ	ウインナー ささみ	じゃがいも	キャベツ だいごん コーンかん			
26	木	ハムミックスサンド		パン			ぎゅうにゅう	
		やさいスープ	ベーコン とりにく	じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん コーンかん だいごん	コンソメ しょうゆ		
		チーズ	チーズ					
27	金	ごはん みかん		こめ	みかん		ぎゅうにゅう	
		かわりたまごあんかけ	たまご かにかん ささみ かにかまぼこ 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 たけのこ ねぎ	しょうゆ		
		れんこんきんぴら		さとう ごま あぶら	れんこん	しょうゆ		
28	土	そ つ え ん し き						
30	月	たけのこごはん	とりにく かまぼこ あげ	こめ さとう	たけのこ にんじん ほししいたけ ふき さやえんどう	しょうゆ	はっこうにゅう う	
		みそしる	とうふ けずりぶし みそ	さといも	えのきだけ だいごん にんじん			
		なのはなのごまあえ パナナ		さとう ごま	なのはな パナナ	しょうゆ		
31	火	そぼろごはん みかん	おさかなミンチ たまご	こめ さとう あぶら	にんじん えだまめ しょうが みかん	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	
		たまねぎのみそしる	とうふ けずりぶし みそ	じゃがいも	たまねぎ			
		ほうれんそうのおかかあえ	ほねまるごとあじつけおかか		ほうれんそう	ゆかり		

※ つごうによりこんだてをへんこうするばあいがあります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになるばあいがあります。午後おやつ〔 〕は乳児のおやつです。

給食だよ!

「食育」子どもの食事作りへの参加

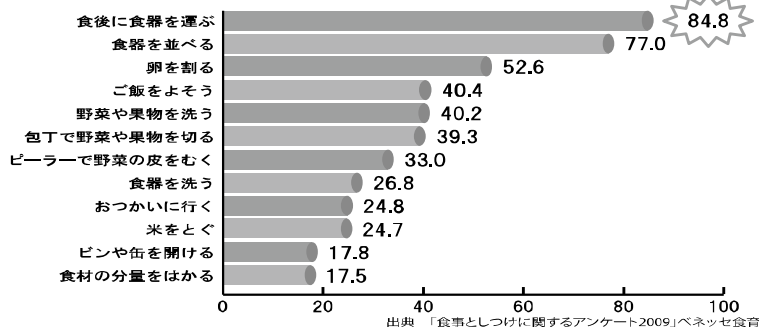
子どもは生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる人に成長していきます。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子どもたち自身が料理に携わり五感をフル活用することは、食への関心を高め、食を営む力の育成につながります。家庭では、無理のない範囲で子どもと一緒に食を楽しむ工夫をしましょう。



みんながどんなお手伝いをしているか知ろう!

食育に関するアンケート調査から、実際に子どもが参加しているお手伝いを知り、取り入れてみましょう。

幼児(4~6歳の未就学児)がするお手伝い 「よくする・ときどきする」の%



出典 「食事としつけに関するアンケート2009」ベネッセ食育研究所

子どもの発達段階に合わせた参加

子どもは1~2歳児で簡単なお手伝いができるようになります。

3歳になると自らいろいろな事に挑戦するようになります。

1~2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3~4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5~6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7~8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき

出典 キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査

お手伝いのポイント!

ちょっとした工夫で楽しくお手伝いをさせてあげることができます。

<p>野菜は水を入れたボールの中で洗きましょう</p> <p>水はねしないところがポイントです。</p>	<p>卵は、ボールにザルを置いた中で割りましょう</p> <p>失敗しても殻を取り除くことができます。</p>	<p>ビニール袋を使って調理しましょう</p> <p>鶏肉の下味をつける。 肉団子の材料を混ぜる。</p>	<p>すりこぎで軽くたたかただけで簡単!</p> <p>サラダの芋を叩いてつぶす。</p>
---	--	--	--

市販されている子ども用包丁、ピーラー、キッチンばさみを使うとお手伝いの幅が広がります。