



令和4年11月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ (午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	火	魚のみそ焼 変わりごま酢あえ みそ汁	牛乳 クッキー	304	19.6	1.9	海藻類
2	水	麩の卵とじ コールスローサラダ ごま塩	番茶 おにぎり	307	11.6	1.4	緑黄色野菜
3	木	🌸文化の日🌸					
4	金	鶏肉とやさいの甘辛炒め 香りあえ 果物	ミルクココア せんべい	252	18.1	1.2	魚介類
7	月	肉じゃが 小松菜のナムル ふりかけ	ミルク せんべい	255	16.1	1.6	大豆・大豆製品
8	火	鶏肉の香り焼 スパゲッティサラダ 塩ちゃんこ麩うスープ	牛乳 小魚せんべい	274	14.8	1.5	芋類
9	水	豆腐の中華煮 ツナサラダ 果物	番茶 きなこマカロニ	269	14.3	1.7	海藻類
10	木	やさいコロケ きゅうりの浅漬 はくさいスープ ごま塩	牛乳 クッキー	381	11.7	1.6	緑黄色野菜
11	金	さつまいも入りカレー ハムのマリネ 果物	番茶 おにぎり	370	11.5	2.4	魚介類

三条の旬を召し上がれ！

秋も深まり、食卓も秋から冬へと少しずつ変化する時期ですね。
市内では、信濃川河川敷をはじめ、各地域で質の良い冬野菜が生産されています。
これからの目玉野菜の一部を御紹介します。



食育指導では、野菜に触れて、重さや匂いなどを確かめています☺

ねぎ 冬のねぎはやわらかい！



【目利き】
白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているものが新鮮

おすすめの食べ方

鍋料理

キャベツ 冬のキャベツは甘い！



【目利き】
葉がピンとしてつやがあり、ずっしり重たいものがおすすめ

おすすめの食べ方

ロールキャベツやスープ

だいこん 冬のだいこんはみずみずしい！



冬のだいこんはみずみずしい！

【目利き】
表面が硬く、先端が丸いものがおいしい

おすすめの食べ方

おでんや煮物

やさいスープが大好きです😊

【材料 4人分】

- ねぎ 1/2 本
- キャベツ 大葉2枚
- にんじん 3cm
- えのき 1/4 袋
- もやし 1つかみ
- コンソメ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ 1/3
- こしょう 少々
- 水 4.5 カップ



【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさ、長さに切る。
- ②鍋に水とにんじんを入れて煮る。火が通ったら、他の野菜とコンソメを入れて煮る。
- ③調味料で味を調える。

やさしい味のスープは人気メニュー。旬の野菜でさらにおいしく！



令和4年11月 給食だより 3歳以上児

三条市

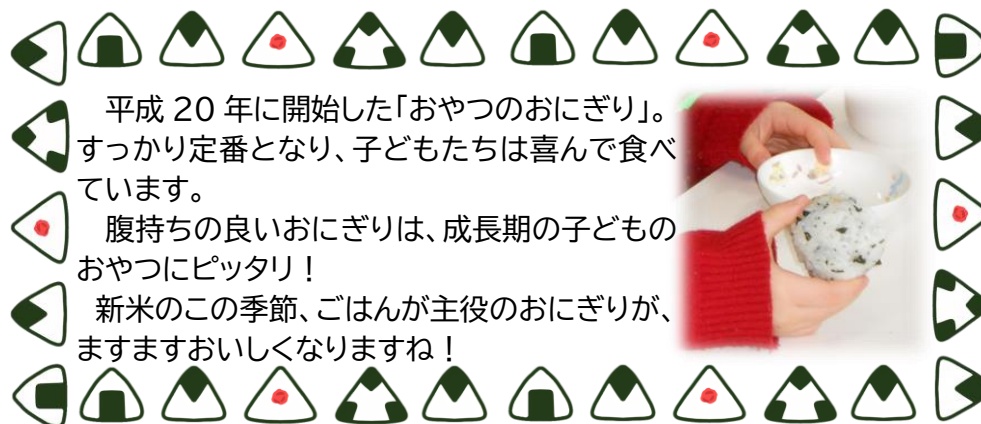
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品	
14	月	すき焼き煮 キャベツのゆかりあえ ごま塩	チーズ 果物	228	14.7	1.1	緑黄色野菜	
15	火	🍷七五三特別献立🍷						
16	水	マーボードーフ ごぼう入りサラダ 果物	牛乳 にんじんマフィン	387	15.9	1.5	魚介類	
17	木	白身魚のケチャップあえ ごまあえ みそ汁	牛乳 せんべい	326	18.2	1.8	海藻類	
18	金	鶏肉と秋野菜の煮物 ひじきとツナのナムル ふりかけ	ミルク サンドパン	312	17.2	2.0	大豆・大豆製品	
21	月	炒り豆腐カレー風味 小松菜サラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	308	14.7	1.5	魚介類	
22	火	さばのごまソース おひたし わかめスープ	牛乳 果物	329	15.6	1.5	芋類	
23	水	🌸 勤労感謝の日 🌸						
24	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 のっぺい汁【和食の日】	番茶 おにぎり	280	16.7	1.6	緑黄色野菜	
25	金	さつまいも入りシチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ	番茶 せんべい	338	13.2	1.3	大豆・大豆製品	
28	月	おでん ほうれん草納豆 きゅうりの華風漬	フルーチェ	222	11.0	1.5	海藻類	
29	火	ハンバーグ おひたし ベーコンスープ	牛乳 小魚	342	22.9	1.7	芋類	
30	水	じゃがいものそぼろ煮 磯香あえ ごま塩	牛乳 クッキー	313	12.9	1.2	大豆・大豆製品	

和食っていいね

一般社団法人 和食文化国民会議が、
『1(い)1(い)24(にほんしょく)』と
いう語呂合わせから、11月24日を
和食の日としました。

24日の給食は、和食の献立です。
みなさんのお気に入りの和食は何ですか？
ご家庭でもぜひ、和食を楽しんでくださいね。

和食の魅力 次世代へ



- 平成20年に開始した「おやつのおにぎり」。
すっかり定番となり、子どもたちは喜んで食べています。
- 腹持ちの良いおにぎりは、成長期の子どものおやつにピッタリ！
- 新米のこの季節、ごはんが主役のおにぎりが、ますますおいしくなりますね！



☆都合により献立やおやつが変更になることがありますので御了承ください。
☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課まで Tel45-1113(直通)