

令和2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
2	月	豆腐と豚肉のうま煮 切干大根のナムル 果物	牛乳 クッキー	310	15.9	1.3	魚介類
3	火	文化の日					
4	水	やさいコロッケ かぶのゆかりあえ はくさいスープ	牛乳 するめ	321	14.3	1.4	緑黄色野菜
5	木	魚の照り焼 さつまいものマセドアンサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	346	19.2	2.2	海藻類
6	金	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁	ミルク 果物	425	19.6	1.8	種実類
9	月	さつまいも入りカレー コールスローサラダ 果物	ミルク 小魚	370	20.5	2.5	大豆及び大豆製品
10	火	さばのみそ煮 れんこんサラダ わかめ汁	牛乳 サンドパン	483	22.5	2.4	緑黄色野菜
11	水	七五三特別献立					
12	木	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	番茶 おにぎり	352	13.4	1.5	魚介類
13	金	鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ ふりかけ	牛乳 クッキー	346	13.7	1.8	果物

地元の旬の食材を食べよう

さわやかな秋風を感じる季節となり、おいしい秋の食材もたくさん出回ってきました。

風邪などの感染症が流行るこれからの季節は、旬の食材をしっかり食べて元気に過ごしたいですね。

地元の旬の食材には
いいことたくさん！

<p>梨 </p> <p>比較的エネルギーが少ない果物です。整腸作用のある栄養素を含むため、便秘予防などが期待できます。</p>	<p>さつまいも </p> <p>下田地区の名産「越紅」は、甘味と粘りがあります。煮物、シチュー、スイーツにおすすめです。</p>	<p>里芋 </p> <p>郷土料理「のっぺ」には欠かせない食材です。胃腸にやさしく、便秘や高血圧予防にも効果的です。</p>	<p>ねぎ </p> <p>かぜの予防、疲労回復の効果があります。どんな和食にも合う食材で、鍋物には欠かせません。</p>
<p>春菊 </p> <p>免疫力を高めるビタミンが豊富に含まれます。強い香りが特徴で、魚や肉と一緒に食べるのがおすすめです。</p>	<p>ほうれん草 </p> <p>夏場のほうれん草よりもビタミンが3倍になります。汁物や浸し、サラダなどにおすすめです。</p>	<p>小松菜 </p> <p>骨の成長や貧血予防に効果がある栄養素が豊富です。クセが少なく、どんな料理にも合います。</p>	<p>かぶ </p> <p>葉には、日本人に不足しがちなカルシウムが豊富です。汁物や炒め物などに合います。</p>

- ① 一年で最もおいしくなる！
- ② 一年で最も栄養価が高い！
- ③ たくさん出回り、安価になる！
- ④ 季節を感じるができる！
- ⑤ 生産者が近くにいるという安心感！
- ⑥ 地元のものを選ぶと、運搬の距離が短いので燃料や排気ガス削減となり、エコに！



地元の旬の食材は、その季節の体に必要な栄養をくれます。旬をのがさず、みんなで味わいましょう。

令和2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	
16	月	麩の卵とじ 香りあえ ごま塩	果物 チーズ	216	12.6	1.0	魚介類	
17	火	和風ハンバーグ 三色おひたし みそ汁	ミルクココア あられ	435	26.6	2.0	芋類	
18	水	とり肉と秋野菜の煮物 ほうれん草のナムル ごま塩	牛乳 さつまいものきなこまぶし	346	15.2	1.2	果物	
19	木	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	292	18.4	2.1	緑黄色野菜	
20	金	おでん ごまあえ 鮭そぼろ 果物	ミルク サンドパン	358	20.5	2.1	大豆及び大豆製品	
23	月	勤労感謝の日						
24	火	魚のみそ焼 おひたし のっぺい汁	番茶 おにぎり	221	15.6	1.3	種実類	
25	水	すきやき煮 三色納豆 果物	ミルク ふかしいも	387	23.2	1.3	海藻類	
26	木	肉じゃが ハムのマリネ 果物	ミルク せんべい	313	15.8	1.3	緑黄色野菜	
27	金	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	448	15.4	2.4	魚介類	
30	月	さつまいも入りシチュー 海藻のごまみそサラダ ふりかけ	牛乳 せんべい	388	12.9	1.8	緑黄色野菜	

さかなを食べよう!!

鮭の甘辛



【材料】4人分

生鮭 4切れ
片栗粉 大さじ1強
揚げ油 (たれ)
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ 1/2
みりん 大さじ 1/2
酒 小さじ1
水 大さじ1

【作り方】

- ① 生鮭に片栗粉をまぶし、中火で揚げる。(中までしっかり火を通す。)
- ② フライパンや平たい鍋にたれの調味料と水を加え煮立て、揚げた鮭にからめる。

ごえん 誤嚥による窒息事故の危険が高い食品について

お子さんの安全を第一に考え、給食やイベントにおいて、誤嚥を起こしやすい食品の提供を中止いたしました。

行事等で御家庭から弁当持参をお願いする際も同様に控えさせていただきますよう、お願いいたします。

【誤嚥を起こしやすい食品】

- ・ぶどう
- ・さくらんぼ
- ・うずらの卵(そのまま)
- ・ミニトマト(そのまま)
- ・いか
- ・ミニカップゼリー
- ・飴やラムネ
- ・球形のチーズ
- ・餅や白玉団子



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫しています。
- ☆ 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健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448