

令和3年10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	金	鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ 果物	牛乳 せんべい	402	16.0	1.8	大豆及び大豆製品
4	月	麩の卵とじ すき昆布の華風あえ 納豆	ミルク あられ	356	21.8	2.0	芋類
5	火	さばのみそ煮 さつまいものマセドアンサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	394	18.4	2.0	海藻類
6	水	ツナ入りコロッケ きゅうりの華風漬 わかめスープ	牛乳 小魚	292	15.7	1.7	緑黄色野菜
7	木	魚の照焼 れんこんのカレーきんぴら みそ汁	乳酸菌飲料 あられ	288	19.6	1.9	緑黄色野菜
8	金	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩 果物	ミルク サンドパン	399	17.5	1.8	魚介類
11	月	きのこカレー 和風はな花サラダ 果物	ミルク せんべい	378	17.9	2.5	大豆及び大豆製品
12	火	焼肉風 かぶのゆかりあえ みそ汁	番茶 おにぎり	360	18.9	1.7	海藻類

みんなでおいしい朝食を

身体を目覚めさせ、元気に1日をスタートするためにしっかり朝食を食べることが大切です。

乳幼児期からの習慣が大切

乳幼児期は、食事も含めた生活習慣の基礎がつけられる、生涯の中でも特に重要な時期です。

しかし、好き嫌いがあつたり、寝起きが良くないなど、なかなか思うように朝食を食べてくれないこともあるのではないのでしょうか。そのようなときは、早寝早起きなど生活リズムの見直しをする、家族がおいしそうに食べている様子を見せる、言葉をかけるなどの工夫で少しずつ食べられるようにしていきましょう。

日頃から家族でバランスの良い食事を習慣にしましょう。



3色そろえて バランスの良い食事をしよう



緑 副菜

かぜや病気から

体を守る

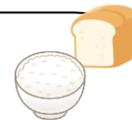
野菜に多く含まれるビタミン、ミネラルは、体の抵抗力を高めます。



黄 主食

エネルギー源

炭水化物を分解してできるブドウ糖は、脳や体を動かすエネルギー源になります。



赤 主菜

血や筋肉をつくる

たんぱく質を多く含む、魚、肉、卵、大豆製品は体をつくる材料になります。



令和3年10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
13	水	マーボードーフ 大豆入りサラダ 果物	牛乳 にんじんのマフィン	358	16.3	1.5	緑黄色野菜
14	木	鶏肉のたつた揚げ 香りあえ けんちん汁	果物 チーズ	299	14.8	1.4	種実類
15	金	魚のみそ焼 おひたし 切り干し大根のカレースープ	牛乳 クッキー	281	17.4	1.7	大豆及び大豆製品
18	月	厚揚げの中華煮 ごまマヨネーズサラダ 果物	ミルク せんべい	358	19.5	1.5	魚介類
19	火	すきやき煮 三色おひたし 果物	番茶 おにぎり	286	13.9	1.2	芋類
20	水	お好み献立					
21	木	魚のかば焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	牛乳 ふかしいも	472	18.3	1.6	緑黄色野菜
22	金	和風ハンバーグ ごまあえ やさいスープ	ミルク サンドパン	431	22.8	2.1	芋類
25	月	洋風煮込み ほうれん草のナムル 果物	牛乳 クッキー	332	11.6	1.5	大豆及び大豆製品
26	火	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 なめこ汁	番茶 おにぎり	272	18.0	2.1	緑黄色野菜
27	水	炒り豆腐カレー風味 マカロニサラダ ごま塩	ミルク 果物	352	19.5	1.6	芋類
28	木	鯖のごまソース おひたし わかめ汁	プリン風ゼリー あられ	373	18.0	1.8	きのこ類
29	金	かぼちゃシチュー まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	牛乳 せんべい	411	17.7	1.7	大豆及び大豆製品

朝食の準備、スピードアップのポイント

野菜を切る、下ゆです
るなど前日の夕食調理の合間に準備

例：・みそ汁の野菜
・野菜炒めの材料
・青菜のおひたし



そのまま食べられる
食材や食品、常備菜
を活用

例：・前日のおかず
・めかぶ
・ミニとまと
・豆腐



定番料理を決め
悩まない

例：・納豆
・目玉焼き
・みそ汁
・野菜炒め



☆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)

家でも役立つ！給食の工夫



切干大根のカレースープ



乾物は、うま味や成分が凝縮され、効率よく栄養のとれる便利な食材です。中でも切干大根は、不足しがちなカルシウムや食物繊維が豊富。独特な香りも、香辛料のきいたカレースープにすることで慣れない子どもにも食べやすくなります。

クックパッドにもレシピを掲載しています。こちらからどうぞ！



材料 (4人分)

切干大根 10g
にんじん 2cm
小松菜 1株
たまねぎ 1/2個
もやし 1/3袋
しいたけ 1~2枚
鶏挽肉 40g
油 小さじ1
コンソメ顆粒 小さじ1
カレールウ 2片
しょうゆ 小さじ1
水 3カップ

【作り方】

- ①切干大根は水で戻し2cmの長さに切る。小松菜も同じ位の長さに切り、にんじんは千切り、たまねぎ、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に油を入れ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、もやし、鶏挽肉を炒める。
- ③②に水、コンソメを加え煮て、野菜が柔らかくなったら切干大根と小松菜を入れ、一煮立ちしたらカレールウを加える。
- ④カレールウが溶けたら、しょうゆを加え味を調える。