

令和3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	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
2	火	やさいコロッケ 三色納豆 はくさいスープ	牛乳 小魚	380	20.6	1.5	芋類
3	水	文化の日					
4	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	344	19.1	2.0	海藻類
5	金	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁	ミルク サンドパン	501	21.3	2.2	種実類
8	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 せんべい	401	16.2	2.5	大豆及び大豆製品
9	火	さばのみそ煮 れんこんサラダ わかめ汁	番茶 おにぎり	395	18.8	2.1	緑黄色野菜
10	水	七五三特別献立					
11	木	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	牛乳 きなこマカロニ	383	17.9	1.5	魚介類
12	金	鶏肉のトマトソース煮 三色おひたし 果物	牛乳 クッキー	356	13.8	1.4	種実類

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。栄養たっぷりの旬の食材をしっかりと食べて元気に過ごしたいものですね。今が旬、これから旬の食材を紹介します！

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、便秘予防などに役立ちます。</p>	<p>さつまいも </p> <p><small>こしのくれない</small> 下田地区の名産「越紅」は、甘味と粘りが特徴です。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>夏場のほうれん草に比べ、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>

- ★ 一年で最もおいしくなる！
- ★ 一年で最も栄養価が高い！
- ★ たくさん出回り、安価になる！
- ★ 季節を感じるができる！
- ★ 生産者が近くにいるという安心感！
- ★ 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多く含みます。旬をのがさず、みんなで味わいましょう。

令和3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	
15	月	麩の卵とじ 香りあえ ごま塩	果物 チーズ	216	12.6	0.9	魚介類	
16	火	魚の甘酢あえ わかめサラダ みそ汁	ミルク せんべい	348	20.7	2.1	緑黄色野菜	
17	水	とり肉と秋野菜の煮物 ほうれん草のナムル ごま塩	番茶 おにぎり	274	11.8	1.3	大豆及び大豆製品	
18	木	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 さつまいものきなこまぶし	401	23.8	1.7	海藻類	
19	金	おでん ごまあえ なめたけの佃煮 果物	ミルク サンドパン	347	17.7	2.2	緑黄色野菜	
22	月	すき焼き煮 小松菜のナムル 果物	牛乳 ふかしいも	360	17.2	0.9	魚介類	
23	火	勤労感謝の日						
24	水	魚の照り焼 れんこんのきんぴら のっぺい汁	番茶 おにぎり	263	15.7	1.7	大豆及び大豆製品	
25	木	ハンバーグ 大根サラダ わかめ汁	ミルク 果物	362	23.9	1.9	種実類	
26	金	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	ミルクココア せんべい	398	16.9	2.5	海藻類	
29	月	肉じゃが ハムのマリネ 果物	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	375	14.1	1.2	魚介類	
30	火	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	牛乳 せんべい	431	17.3	1.7	緑黄色野菜	

さけ・さんま・アジ・カツオなど秋は旬を迎える魚がたくさん!

さかなの甘酢あえ

【材料】4人分

生魚(鮭やさばなど旬の魚)

… 4切れ

塩 … ひとつまみ

こしょう…少々

片栗粉…大さじ3

サラダ油…大さじ2

★砂糖 … 大さじ1

★しょうゆ…大さじ1

★酢 … 大さじ1

★混合だし汁…大さじ1

さかなを食べよう!!

【作り方】

- ① ボウルに★を入れて混ぜ、タレを作っておく。
- ② 魚に塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉を付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を揚げ焼きにする。
- ④ 余分な油を切り、温かいうちに①のタレをからめる。

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!



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はしていません。行事等で御家庭から弁当持参をお願いする際も同様にお控えくださいますよう、お願いいたします。

【誤嚥を起こしやすい食品】

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



- ☆ 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)