

# 令和5年10月 予定献立表(前半)

三条市

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児のみ    |     | 献立   | 午後おやつ  | 栄養価(上:以上児 下:未満児) |          |          | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|------------|-----|--|--|------------------|----------|----------|-------------|
|    |    | 午前おやつ      | 主食  |  |  | エネルギー(kcal)      | たんぱく質(g) | 食塩相当量(g) |             |
| 2  | 月  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | カレーマーボー豆腐<br>磯香あえ<br>果物<br>【とう(10)ふ(2)の日】      | 牛乳<br>せんべい                                   | 259              | 15.1     | 1.2      | 芋類          |
|    |    |            |     |  |  | 477              | 19       | 1.2      |             |
| 3  | 火  | 果物         | ごはん | さばのみそ煮<br>五色あえ<br>すまし汁                         | ミルク<br>クッキー                                  | 294              | 21.8     | 2.0      | 種実類(ごま等)    |
|    |    |            |     |  |  | 419              | 21.7     | 1.6      |             |
| 4  | 水  | ヨーグルト      | ごはん | やさいコロッケ<br>きゅうりの華風漬<br>やさいスープ<br>ふりかけ          | 牛乳<br><small>以上児:小魚せんべい<br/>未満児:せんべい</small> | 305              | 10.9     | 1.9      | 緑黄色野菜       |
|    |    |            |     |  |  | 469              | 15.1     | 1.8      |             |
| 5  | 木  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | 鶏肉の照り焼<br>フレンチサラダ<br>切干大根のカレースープ               | 番茶<br>おにぎり                                   | 319              | 14.4     | 2.0      | 魚介類         |
|    |    |            |     |  |  | 490              | 17.7     | 1.8      |             |
| 6  | 金  |            |     | ♪お好み献立♪  |  |                  |          |          |             |
| 9  | 月  | 🏆スポーツの日🏆   |     |  |  |                  |          |          |             |
| 10 | 火  | 果物         | ごはん | かぼちゃシチュー<br>小松菜サラダ<br>鮭そぼろ<br>【目によいビタミンたっぷり献立】 | 牛乳<br>果物                                     | 377              | 17.3     | 1.5      | 海藻類         |
|    |    |            |     |  |  | 486              | 17.5     | 1.2      |             |
| 11 | 水  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | さつまいもの酢豚風<br>キャベツのゆかりあえ<br>ごま塩                 | ヨーグルト  | 265              | 10.8     | 1.5      | 魚介類         |
|    |    |            |     |  |  | 481              | 15.5     | 1.4      |             |
| 12 | 木  | 果物         | ごはん | 魚の塩焼<br>切干大根の焼きそば<br>みそ汁                       | 牛乳<br>にんじんマフィン                               | 292              | 19.3     | 1.8      | 種実類(ごま等)    |
|    |    |            |     |  |  | 427              | 19.2     | 1.5      |             |
| 13 | 金  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | 厚揚げのミートソース煮<br>きゅうりの浅漬<br>ベーコンスープ              | 牛乳<br>せんべい                                   | 256              | 12.8     | 1.7      | 緑黄色野菜       |
|    |    |            |     |  |  | 452              | 17.1     | 1.6      |             |
| 16 | 月  | 果物         | ごはん | 豆腐と豚肉のうま煮<br>グリーンサラダ<br>ふりかけ                   | ミルク<br>クッキー                                  | 296              | 18.9     | 1.8      | 魚介類         |
|    |    |            |     |  |  | 421              | 19.4     | 1.5      |             |
| 17 | 火  | 乳酸菌飲料      | ごはん | 和風ハンバーグ<br>きゅうりのゆかりあえ<br>わかめスープ                | 牛乳<br>せんべい                                   | 281              | 15.3     | 1.6      | 芋類          |
|    |    |            |     |  |  | 440              | 17.4     | 1.3      |             |
| 18 | 水  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草納豆<br>果物                    | 牛乳<br><small>以上児:小魚せんべい<br/>未満児:せんべい</small> | 290              | 13.8     | 1.0      | 魚介類         |
|    |    |            |     |  |  | 501              | 18.2     | 1.1      |             |
| 19 | 木  | 果物         | ごはん | さんまのかば焼<br>おひたし<br>みそ汁                         | ヨーグルト  | 328              | 17.4     | 1.5      | 海藻類         |
|    |    |            |     |  |  | 453              | 17.4     | 1.2      |             |
| 20 | 金  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | すき焼き煮<br>ひじきとツナのナムル<br>果物                      | 番茶<br>おにぎり                                   | 298              | 15.5     | 1.5      | 芋類          |
|    |    |            |     |  |  | 473              | 18.6     | 1.4      |             |

## まっくろくろすけサラダ🍴 ♪乾物アレンジ給食メニュー♪

### 【材料 4人分】

ひじき(乾物) 大きじ2  
 大根 50g(約3cm)  
 キャベツ 70g(大葉1枚)  
 きゅうり 50g(約1/2本)  
 赤パプリカ 15g(約1/8個)  
 ハム 2枚  
 ★しょうゆ 大きじ2/3  
 ★酢・油 各小さじ1強  
 ★ごま油 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①ひじきを水で戻す。
- ②野菜・ハムをせん切りにする。
- ③①と②をさっとゆで、水気を切る。
- ④ボウルに★を合わせ、③を加えて和える。



# 令和5年10月 予定献立表(後半)

三条市

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児のみ    |     | 献立                                 | 午後おやつ | 栄養価(上:以上児 下:未満児) |          |          | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|------------|-----|------------------------------------|-------|------------------|----------|----------|-------------|
|    |    | 午前おやつ      | 主食  |                                    |       | エネルギー(kcal)      | たんぱく質(g) | 食塩相当量(g) |             |
| 23 | 月  | 牛乳<br>クッキー | ごはん | 森のきのこハヤシ<br>コールスローサラダ<br>果物        | 乳酸菌飲料 | 332              | 10.3     | 2.2      | 魚介類         |
|    |    |            |     |                                    | せんべい  | 550              | 15.1     | 1.9      |             |
| 24 | 火  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | 魚のみそ焼<br>秋やさいの煮物<br>わかめ汁           | 番茶    | 252              | 19.9     | 1.8      | 緑黄色野菜       |
|    |    |            |     |                                    | おにぎり  | 437              | 22.1     | 1.6      |             |
| 25 | 水  | 果物         | ごはん | マーボー豆腐<br>香りあえ<br>果物               | 牛乳    | 278              | 14.9     | 1.1      | 海藻類         |
|    |    |            |     |                                    | クッキー  | 404              | 15.6     | 0.9      |             |
| 26 | 木  | ヨーグルト      | ごはん | 鶏肉のケチャップあえ<br>だいこんサラダ<br>やさいスープ    | 牛乳    | 273              | 15.2     | 1.7      | 緑黄色野菜       |
|    |    |            |     |                                    | せんべい  | 443              | 18.4     | 1.5      |             |
| 27 | 金  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | 肉じゃが<br>ハムのマリネ<br>ごま塩              | ミルク   | 341              | 17.3     | 1.5      | 大豆・大豆製品     |
|    |    |            |     |                                    | サンドパン | 544              | 21.7     | 1.5      |             |
| 30 | 月  | 牛乳<br>せんべい | ごはん | 炒り豆腐<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ            |       | 329              | 15.6     | 1.6      | 魚介類         |
|    |    |            |     |                                    | フルーチェ | 498              | 18.6     | 1.4      |             |
| 31 | 火  | 乳酸菌飲料      | ごはん | ◎ハロウィンかぼちゃカレー<br>まっくろくろすけサラダ<br>果物 | 番茶    | 322              | 10.9     | 1.5      | 大豆・大豆製品     |
|    |    |            |     |                                    | クッキー  | 467              | 13.4     | 1.2      |             |

## 黄赤緑をそろえて食べよう

野菜をたっぷり使ったおかずは  
2品あると良いですね。

理想のバランスは4つのお皿



魚・肉・卵・大豆製品  
いろいろな食材を食べましょう。  
お子さんの片手に乗るくらいの量が  
目安です。

未満児さんは 90~100g  
以上児さんは 110~130g  
がごはんの目安量です。

季節の野菜やきのこ・海藻などをた  
っぷり入れて。だしを効かせて薄味  
に仕上げると良いですね。

Q 主食は菓子パンでもいいの？

A 主食の主な栄養素の炭水化物は、菓子パンでも摂れますが、菓子パンには、砂糖や油も多く含まれているため、それらの摂りすぎになる可能性があります。主食にパンを食べる場合は、食パン等が良いですね。

Q 野菜ジュースは副菜になる？

A 様々な商品があるため、一概には言えませんが、大切な食物繊維が除かれていたり、半分は果物だったりする商品もあり、副菜としての役割が十分ではありません。できるだけ野菜そのものを、いろいろな料理で食べましょう。

Q おかずが多めでもいいの？

A 厚労省は、エネルギー(kcal)の6割程を炭水化物(主に主食)で摂ることを理想としています。そこから計算したごはんの目安量が上記です。おかず>ごはんとなると油や塩分の摂りすぎも気になるため、ぜひ、ごはんもしっかり食べましょう。