

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 クッキー	ごはん	カレーマーボー豆腐 磯香あえ 果物 【とう(10)ふ(2)の日】	牛乳 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 五色あえ すまし汁	ミルク 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 きゅうりの華風漬 やさいスープ ふりかけ	牛乳 <small>以上児:小魚せんべい 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 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼 フレンチサラダ 切干大根のカレースープ	番茶 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 小松菜サラダ 鮭そぼろ 【目によいビタミンたっぷり献立】	牛乳 果物	377	17.3	1.5	海藻類
						486	17.5	1.2	
11	水	牛乳 クッキー	ごはん	さつまいもの酢豚風 キャベツのゆかりあえ 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 切干大根の焼きそば みそ汁	牛乳 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 せんべい	ごはん	厚揚げのミートソース煮 きゅうりの浅漬 ベーコンスープ	牛乳 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 グリーンサラダ ふりかけ	ミルク 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 きゅうりのゆかりあえ わかめスープ	牛乳 せんべい	281	15.3	1.6	芋類
						440	17.4	1.3	
18	水	牛乳 クッキー	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草納豆 果物	牛乳 <small>以上児:小魚せんべい 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 おひたし 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 せんべい	ごはん	すき焼き煮 ひじきとツナのナムル 果物	番茶 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 クッキー	ごはん	森のきのこハヤシ コールスローサラダ 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 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 秋やさいの煮物 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 香りあえ 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 だいこんサラダ 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 せんべい	ごはん	肉じゃが ハムのマリネ 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 せんべい	ごはん	炒り豆腐 マカロニサラダ 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 まっくろくろすけサラダ 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。