

令和5年11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)	
1	水	果物	ごはん	魚のみそ焼 □根菜のなかよし煮 みそ汁 【絵本献立①】	牛乳 せんべい	260	20.7	1.7	海藻類
						402	20.3	1.4	
2	木	ヨーグルト	ごはん	さつまいもコロッケ きゅうりの華風漬 はくさいスープ ふりかけ	牛乳 クッキー	382	12.2	1.9	緑黄色野菜
						521	15.9	1.7	
3	金			☆文化の日☆					
6	月	牛乳 クッキー	ごはん	麩のたまごどじ はるさめサラダ なめ茸の佃煮	牛乳 せんべい	288	14.8	1.5	魚介類
						500	18.8	1.4	
7	火	果物	ごはん	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁 【絵本献立②】	牛乳 □ぐりとぐらのカステラ風	308	20.6	1.8	緑黄色野菜
						424	20	1.5	
8	水	果物	ごはん	豆腐の中華煮 グリーンサラダ ふりかけ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	302	20.1	2.1	芋類
						420	17.1	1.6	
9	木	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグ キャベツの浅漬 わかめスープ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	281	15.5	1.5	魚介類
						440	17.7	1.3	
10	金	牛乳 せんべい	ごはん	秋のかおりンチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ	番茶 おにぎり	388	14.7	1.8	大豆・大豆製品
						545	17.9	1.6	
13	月	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 わかめサラダ ふりかけ	ミルク サンドパン	311	19.4	2.0	芋類
						450	20.3	1.7	
14	火	ヨーグルト	ごはん	鶏肉の照り焼 さつまいものきんぴら あお菜のスープ	牛乳 果物	299	13.6	1.6	魚介類
						464	17.1	1.4	
15	水			㊦七五三特別献立㊦					
16	木	牛乳 クッキー	ごはん	魚の塩焼 キャベツのごまあえ なめこ汁	牛乳 せんべい	257	20.8	1.8	海藻類
						475	23.5	1.6	
17	金	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 磯香あえ 果物	番茶 おにぎり	274	13.2	1.3	芋類
						454	16.8	1.2	

☆都合により献立等が変更になる場合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Tel45-1115(直通)

11月1日は“本の日”

絵本献立を実施します

□根菜のなかよし煮□

♪絵本献立より♪



【材料 4人分】
 にんじん 60g(1/2本)
 大根 100g(1/6本)
 ごぼう 30g(1/4本)
 豚肉 30g
 しらたき 50g
 だし汁(又は水) 1カップ程度
 ★しょうゆ 小さじ1と1/2
 ★砂糖 小さじ2
 ★酒 小さじ1
 ★みりん 小さじ1/2
 油(炒め用)

【作り方】
 ①にんじん・大根は太めのせん切りにする。ごぼうは笹がきにする。豚肉はせん切り、しらたきは下ゆでして食べやすい長さに切る。
 ②鍋に油をしき、豚肉を炒める。色が変わったら根菜を加えて炒め、ひたひたにだし汁(又は水)を加えて煮る。
 ③しんなりしたら調味料を加えて煮る。
 ④しらたきを加えて、煮汁が少なくなるまで煮る。



にんじん・だいこん・ごぼうがお風呂に入る有名なお話から考えました◎シンプルな炒め煮ですが、絵本の世界とつながることで楽しく食べてもらえたらうれしいです。

令和5年11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)	
20	月	果物	ごはん	すきやき煮 もやしのナムル 果物	ミルク せんべい	278	20.4	1.3	緑黄色野菜
						413	20.5	1.1	
21	火	牛乳 せんべい	ごはん	さばのごまソース おひたし すまし汁	ヨーグルト	272	16.8	1.6	芋類
						464	20.2	1.5	
22	水	果物	ごはん	チキンカレー だいこんのフレンチサラダ 果物	牛乳 クッキー	352	13.7	2.3	大豆・大豆製品
						481	14.9	1.8	
23	木			☞ 勤労感謝の日 ☞					
24	金	牛乳 クッキー	ごはん	魚のみそ焼 鶏肉と秋野菜の煮物 わかめ汁 【和食の日献立】	番茶 おにぎり	252	19.9	1.8	緑黄色野菜
						460	22.1	1.6	
27	月	牛乳 せんべい	ごはん	洋風煮込み こまつなサラダ ごま塩	プリン風ゼリー せんべい	309	10.4	1.7	大豆・大豆製品
						482	14.5	1.5	
28	火	果物	ごはん	バーベキューチキン フレンチサラダ やさいスープ	ミルク せんべい	268	17.2	1.9	魚介類
						408	18.1	1.6	
29	水	牛乳 クッキー	ごはん	おでん ほうれん草納豆 きゅうりのゆかりあえ	牛乳 ふかしいも	299	13.9	1.7	種実類(ごま等)
						510	18	1.6	
30	水	牛乳 せんべい	ごはん	カレーマーマーボードーフ 切り干し大根ナムル 果物	牛乳 <small>以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい</small>	270	13.9	1.1	芋類
						462	18.2	1.2	

いよいよいっぱい! 冬野菜

寒さが増してくるとともに、エネルギーに登場する冬野菜。市内では、信濃川河川敷をはじめ、各地域で質の良い野菜が生産されています。旬の恵みをいただき、元気に過ごしましょう!



カラダぽかぽかパワー



冬野菜の中でも、土の中で育つ野菜は、体を温める作用があるものが多いです。体の中からしっかり温め寒さを吹き飛ばそう!

れんこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、さつまいも 等

お肌すべすべパワー



肌荒れを予防するβカロテンやビタミンCを豊富に含む葉物野菜も冬に旬を迎えます。その栄養価は、なんと夏の3倍!

ほうれん草、小松菜、春菊、かぶの葉 等

風邪さんブロックパワー



殺菌作用のある辛味成分や免疫力を高めるビタミンCが豊富な冬野菜は、風邪予防の強い味方! 特に次の野菜は喉によい成分が豊富。

だいこん、ねぎ、れんこん、ごぼう、梨 等

11月24日は和食の日

一般社団法人 和食文化国民会議が『1(い)1(い)24(にほんしょく)』の語呂合わせから、和食の日としました。給食では、おひたし、煮物、みそ汁などを、子どもたちは比較的好んで食べています。

ご家庭では、どんな和食がお気に入りですか?

