

令和5年12月 予定献立表(前半)

三條市

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	金	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉と里芋のみそ煮 おひたし なめたけの佃煮	牛乳 クッキー	263	14.1	1.1	魚介類
						448	18.0	1.1	
4	月	果物	ごはん	おやこ煮 ごぼう入りサラダ 果物	ミルク せんべい	313	17.9	1.7	海藻類
						444	18.6	1.4	
5	火	乳酸菌飲料	ごはん	ツナ入りコロケ きゅうりの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳 せんべい	284	12.0	2.0	緑黄色野菜
						442	14.7	1.7	
6	水	牛乳 せんべい	ごはん	あったか冬やさい井 ごまあえ 果物	番茶 肉まん	337	16.4	1.6	大豆・大豆製品
						478	17.8	1.3	
7	木	牛乳 せんべい	ごはん	さばのみそ煮 すき昆布の華風あえ 五目汁	ヨーグルトあえ	291	17.5	1.8	芋類
						468	20.2	1.6	
8	金	果物	ごはん	ほっこりクリームシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	番茶 おにぎり	370	15.1	1.6	海藻類
						478	15.1	1.3	
11	月	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 白菜とりんごのサラダ ごま塩	ミルク サンドパン	333	19.5	1.5	魚介類
						473	20.3	1.3	
12	火	牛乳 クッキー	ごはん	おでん もやしのナムル 納豆	番茶 おにぎり	262	15.1	1.8	緑黄色野菜
						467	18.3	1.7	
13	水	乳酸菌飲料	ごはん	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 <small>以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい</small>	284	15.5	1.6	海藻類
						442	17.7	1.4	
14	木	果物	ごはん	魚フライ 三色おひたし わかめ汁	ヨーグルト	280	19.4	1.8	種実類(ごま等)
						418	19.1	1.5	
15	金	牛乳 せんべい	ごはん	さつまいも入りカレー 大豆入りサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	338	12.1	2.1	魚介類
						532	16.5	1.9	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆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)

厚揚げのミートソース煮 大豆製品を上手に取り入れよう

【材料 4人分】

厚揚げ 1丁(150g程度)
 豚挽肉 60g
 玉ねぎ 中1個
 にんじん 1/4本
 コーン缶 1/4缶(20g程度)
 グリンピース水煮 お好みで
 ★ケチャップ 大さじ3
 ★しょうゆ 小さじ1/2
 ★砂糖 小さじ2
 ★塩 2つまみ
 油(炒め用)

【作り方】

①厚揚げを一口大に切る。玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。
 ②鍋に油をしき、豚挽肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
 ③肉の色が変わり、野菜がしんなりしてきたら、★を加えて全体になじませるように数分炒める。
 ④厚揚げを加えて混ぜ合わせ、弱火で5分程煮る。水分が少ないようなら、少量の水を加える。
 ⑤コーン缶・グリンピースを加えて軽く混ぜ合わせ火を止める。



チーズをかけて焼いてもおいしい!

カルシウムが豊富な厚揚げは、成長期におすすめの食材です。意外にも洋風の味付けがよく合う!ぜひお試しください。

12/22
冬至献立



冬至とは、1年で最も昼が短い日で、冬至を境に明るい時間が長くなることから、太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。冬至に無病息災を願う習慣の一つが、なんきん(かぼちゃ)・みかん・うどんなど、「ん」のつく食べ物で運気を上げるといいます。他にも、ゆず湯や小豆粥なども知られています。ご家庭でも、昔ながらの風習を楽しんでみてはいかがでしょうか。

令和5年12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)	
18	月	牛乳	ごはん	厚揚げのミートソース煮 おひたし キャベツスープ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	277	17.4	2.0	魚介類
		せんべい			せんべい	447	17.7	1.6	
19	火	果物	ごはん	八宝菜 華風サラダ 果物	番茶	302	12.5	1.2	海藻類
					さつまいもの きなこまぶし	423	13.1	1.0	
20	水	果物	ごはん	魚の照り焼 切り干し大根の含め煮 なめこ汁	牛乳	273	21.3	1.8	緑黄色野菜
					せんべい	409	20.6	1.5	
21	木			★クリスマス特別献立★					
22	金	牛乳	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ツナサラダ ごま塩【冬至献立】 果物(みかん)	牛乳	309	11.6	1.9	海藻類
		せんべい			うどん汁	482	15.5	1.7	
25	月	ヨーグルト	ごはん	すき焼き煮 磯香あえ 果物	牛乳	259	16.8	1.1	芋類
					せんべい	430	19.7	1.0	
26	火	果物	ごはん	魚のみそ焼 大根きんぴら みそ汁	ミルク	278	21.7	2.0	緑黄色野菜
					クッキー	407	21.6	1.7	
27	水	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 マカロニサラダ 切り干し大根のカレースープ	ヨーグルト	317	15.7	1.9	魚介類
						434	16.1	1.6	
28	水	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 れんこんとツナのサラダ 果物	牛乳	338	16.5	1.3	海藻類
		せんべい			クッキー	507	20	1.2	
29	金	牛乳	ごはん	ハヤシライス ハムのマリネ 果物	番茶	279	10.2	2.3	大豆・大豆製品
		せんべい			せんべい	476	14.7	2.0	

GO! GO! お手伝い隊

年末年始、少し余裕があったら、お子さんと料理をしてみたいかがでしょうか。一緒に準備した食卓は、一段とおいしく楽しいものになりますね♪



●未満児さんは

料理に興味を持ち、見るところから。野菜を洗う等、安全にできることがあれば、させてあげると良いでしょう。



●以上児さんは

調理器具の使い方を少しずつ身につけるのに良い時期です。大人と一緒に料理を楽しみ、自分でできることを増やしていきましょう。



年長さんは就学に向けて盛り付けの練習を!

早寝早起き あさごはん

健康管理の基本です。休みだからといって、入眠・起床時刻が大きすぎると、そこからリズムが乱れ、体調を崩す原因になる可能性があります。年末年始も普段通りの生活を心がけましょう。家族で早起きし、ゆっくりあさごはんを楽しむのも良いですね!

