

令和5年9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	金	果物	ごはん	豆腐の中華煮 スパゲッティサラダ ごま塩	牛乳	292	14.6	1.7	魚介類
					せんべい	416	15.1	1.4	
4	月	牛乳	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 三色おひたし ふりかけ	牛乳	315	11.3	1.6	大豆・大豆製品
		せんべい			486	15.5	1.5		
5	火	乳酸菌飲料	ごはん	大豆とポテトのチリソース きゅうりの華風漬 やさいスープ	牛乳	351	10.6	1.5	海藻類
					<small>以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい</small>	486	13.5	1.3	
6	水	牛乳	ごはん	マーボーなす ハムのマリネ 果物	牛乳	338	16.8	1.5	緑黄色野菜
		せんべい			ゆでとうもろこし	514	20	1.4	
7	木	牛乳	ごはん	魚のみそ焼 切り干し大根の含め煮 そうめん汁	ヨーグルト	274	20.5	2.0	いも類
		クッキー			483	22.9	1.8		
8	金	果物	ごはん	バーベキューチキン フレンチサラダ あお菜のスープ	ミルク	351	19.2	2.2	魚介類
					サンドパン	483	19.9	1.9	
11	月	牛乳	ごはん	パワフル夏やさい丼 グリーンサラダ 果物	牛乳	386	16.9	1.4	種実類(ごま等)
		せんべい			かぼちゃ蒸しパン	552	20.1	1.3	
12	火	牛乳	ごはん	魚フライ おひたし みそ汁	ヨーグルト	298	19.7	1.6	海藻類
		クッキー			503	22.2	1.5		
13	水	果物	ごはん	肉じゃが ごぼう入りサラダ ごま塩	ミルク	345	15.8	1.3	魚介類
					クッキー	447	16.4	1.1	
14	木	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツのゆかりあえ やさいスープ	牛乳	316	16.3	1.9	緑黄色野菜
					せんべい	468	18.9	1.7	
15	金	果物	ごはん	チキンカレー 大豆入りサラダ 果物	乳酸菌飲料	348	13.1	2.2	海藻類
					せんべい	475	13.9	1.8	

あさごはん家族でおいしく

秋に向かう季節の変わり目、あさごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて、体調管理に気を付けましょう。



～楽しくおいしいあさごはんのポイント～

少し早起き
空腹を感じて
食べよう



できるだけ
家族そろって
食べよう



準備や片付けは
家族で協力して
やろう



食べる“習慣”も育てている！



成長期の子どもたちにとって、体をつくるためにあさごはんは大切ですが、それだけではありません。子どもの頃、あさごはんを「毎日食べていた」人は、やる気がある、ストレスが少ない、規則正しい生活を送りバランスの取れた金銭感覚を持っている傾向が強く、子どもの頃の習慣が、大人になった時の生活の質に直結していることが、研究からわかっています。

(文部科学省・農林水産省)

令和5年9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			敬老の日					
19	火	牛乳		【健康長寿 まごわやさしい献立】 魚の照り焼 ごまあえ わかめ汁	番茶	277	18.1	2.0	果物
		せんべい	ごはん		おにぎり	452	20.4	1.8	
20	水			マーボー豆腐 香りあえ 果物	ミルク	355	19.0	1.7	いも類
		果物	ごはん		サンドパン	492	19.5	1.5	
21	木			鶏肉の甘辛 切り干し大根ナムル すまし汁	牛乳	297	17.3	1.6	緑黄色野菜
		果物	ごはん		以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	420	17.5	1.4	
22	金	牛乳		豆腐と豚肉のうま煮 華風サラダ ふりかけ	プリン風ゼリー	278	12.7	1.7	魚介類
		クッキー	ごはん		せんべい	475	16.1	1.4	
25	月			コーンシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	番茶	359	14.0	1.6	海藻類
		果物	ごはん		おにぎり	443	13.7	1.5	
26	火			やさいメンチかつ きゅうりのゆかりあえ わかめスープ	牛乳	327	13.6	1.5	大豆・大豆製品
		ヨーグルト	ごはん		せんべい	477	16.8	1.3	
27	水	牛乳		麩のたまごとじ ねばねば納豆 果物	牛乳	288	16.8	1.5	海藻類
		クッキー	ごはん		せんべい	493	20.1	1.4	
28	水	牛乳		魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 なめこ汁	牛乳	278	20.0	2.0	緑黄色野菜
		せんべい	ごはん		果物(バナナ)	466	22.6	1.8	
29	金			お月見特別献立					

19日は健康長寿献立



を取り入れました!

鮭そぼろ

★ごはんが進む! 給食メニューご紹介★

【材料 作りやすい分量】

- ・鮭缶詰…1缶
- ・砂糖・酒…各大さじ1
- ・しょうゆ・みりん…各小さじ1
- ・煎りごま(お好みで)…小さじ1

【作り方】

- ①小鍋に缶詰を空け、弱火にかける。
- ②ふつつつしてきたら砂糖・酒を加え、軽く混ぜ、さらに加熱する。(焦げ付かないように時々混ぜる。)
- ③水分がある程度なくなったら、しょうゆ・みりんを加え、軽く炒る。お好みで煎りごまを加える。



☆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 Tel45-1115(直通)