

令和6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)	
2	月	牛乳 クッキー	ごはん	焼肉風 華風あえ お豆腐スープ	牛乳 せんべい	274	16.1	1.7	魚介類
						472	19.5	1.6	
3	火	果物	ごはん	魚の照り焼 じゃがいものきんぴら わかめ汁	ミルク クッキー	299	22.8	2.0	種実類(ごま等)
						406	22.1	1.6	
4	水	牛乳 せんべい	ごはん	パワフル夏やさい丼 大豆とひじきのごまサラダ 果物	番茶 おにぎり	282	10.4	1.4	いも類
						443	14.2	1.3	
5	木	果物	ごはん	バーベキューチキン おひたし ワンタンスープ	牛乳 ゆでとうもろこし	303	18.3	1.8	大豆・大豆製品
						416	17.9	1.4	
6	金	牛乳 せんべい	ごはん	麩のたまごとじ マカロニサラダ ピーマン入りしそみそ	ヨーグルト	308	14.3	1.7	海藻類
						476	17.9	1.6	
9	月	果物	ごはん	トマトたっぷりハヤシ 海藻のごまみそサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	318	10.7	2.3	魚介類
						446	11.9	1.8	
10	火	ヨーグルト	ごはん	魚の甘酢あえ 三色おひたし みそ汁	ミルク せんべい	266	20.0	1.9	種実類(ごま等)
						421	22.5	1.7	
11	水	牛乳 せんべい	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ツナサラダ ふりかけ 果物	牛乳 豆乳みそ蒸しパン	336	14.1	1.6	緑黄色野菜
						499	17.8	1.5	
12	木	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグ きゅうりの浅漬 だいコンスープ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	281	15.3	1.3	海藻類
						422	17.3	1.2	
13	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 なめこ汁 【まごわやさしい献立】	番茶 おにぎり	256	17.7	1.8	果物
						422	20	1.6	

“あさごはん”で元気もりもり

季節の変わり目は、体調を崩しやすいもの。早寝・早起き・朝ご飯をポイントに、規則正しい生活リズムで体調管理に気をつけましょう。体も脳も心も元気に過ごせる朝食のポイントをご紹介します。

体 体温 UP で活動的に

朝食は体のスイッチ。スイッチを押すことで、体温が上昇し、活動モードになり、また、免疫力もアップします。体温をしっかり上げるためには、たんぱく質が大切。主菜をしっかり食べましょう。また、代謝を促すビタミン・ミネラルを含む副菜も大切です。



脳 集中力 UP で意欲的に

寝起きの脳はエネルギー不足。補給しないとうまく働きません。脳のエネルギー源ブドウ糖の他、レシチンと必須アミノ酸リジンも重要。これらは大豆製品等に多く含まれるので、納豆やみそ汁はおすすりです。脳がよく働くと、様々な活動に意欲的に取り組めます。



心 イライラ解消で安定的に

朝食を毎日食べる子は、そうでない子に比べ、イライラ感が少ないという調査結果があります。また、家族と一緒に食事をする回数が多い子は、心の健康状態が良いという報告もあります。“家族一緒にあさごはん”が、心の健康のカギですね。【農林水産省 HP 参照】



令和6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)	
16	月			敬老の日					
17	火			●十五夜特別献立●					
18	水	果物	ごはん	マーボードーフ ごぼう入りサラダ 果物	ミルク	392	19.2	1.7	いも類
					サンドパン	511	19.6	1.4	
19	木	ヨーグルト	ごはん	やさいメンチカツ きゅうりのゆかりあえ わかめスープ	牛乳	314	13.8	1.8	魚介類
					せんべい	459	16.9	1.6	
20	金	果物	ごはん	肉じゃが グリーンサラダ 納豆	プリン風ゼリー	320	16.6	1.3	海藻類
					せんべい	421	16	1.1	
23	月			秋分の日振替休日					
24	火	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 華風サラダ ピーマン入りしそみそ	番茶	306	14.5	1.5	いも類
					おにぎり	409	14.4	1.2	
25	水	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き 秋おひたし さつま豚汁 【おいしい秋みつけた! 献立】	牛乳	346	18.6	1.5	海藻類
		せんべい			507	21.4	1.4		
26	木	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼 うの花炒り あお菜のスープ	牛乳	281	13.7	1.9	魚介類
		せんべい			441	17	1.7		
27	金	果物	ごはん	かぼちゃの秋カレー フレンチサラダ 果物	牛乳	332	13.6	2.3	大豆・大豆製品
					せんべい	460	14.6	1.9	
30	月	牛乳	ごはん	厚揚げのミートソース煮 きゅうりの華風漬 やさいスープ	牛乳	264	11.5	1.7	緑黄色野菜
		せんべい			431	15.6	1.5		

☆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)

まごわやさしい献立

9月16日の敬老の日になんで、健康長寿の食事として「まごわやさしい」食材を全部使った献立を実施します。毎日摂りたい食材です。ご家庭でも積極的に取り入れましょう!



十五夜何食べる?



十五夜は、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」の日。今年は9月17日です。「芋名月」とも呼ばれ、団子の他に里芋やさつまいも等、秋の芋類をお供えする風習があるそうです。

さんまのかば焼き 旬の魚を使った、ごはんが進む人気の主菜です。

【材料 4人分】

- ★さんま(3枚おろし) 4切れ
- ★片栗粉 大きじ2~3
- ★揚げ油 適量
- ★砂糖 大きじ1弱
- ★しょうゆ・みりん 各小じ1
- ★酒 小じ1/2

【作り方】

- ①さんまに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②鍋に調味料をすべて入れ、軽く煮立ててタレを作る。
- ③タレを揚げたさんまにからめる。

お好みでゴマや青のりを散らしても
おいしいです!

