

令和6年10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	火	果物	ごはん	カレー肉じゃが もやしのナムル 果物	ミルク	278	16.9	1.2	魚介類
					せんべい	413	17.7	1.0	
2	水	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の中華煮 おひたし ツナひじきふりかけ 【とう(10)ふ(2)の日】	番茶	261	15.2	1.8	いも類
					おにぎり	444	18.3	1.6	
3	木	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のプロヴァンス風 フレンチサラダ だいコンスープ	牛乳	293	15	1.4	緑黄色野菜
					せんべい	459	18.2	1.3	
4	金	果物	ごはん	魚のみそ焼 鶏肉と秋野菜の煮物 わかめ汁	牛乳	286	22.0	1.8	種実類(ごま等)
					クッキー	413	21.3	1.4	
7	月	果物	ごはん	森のきのこハヤシ ハムのマリネ 果物	乳酸菌飲料	305	10.9	2.3	大豆・大豆製品
					せんべい	438	12.3	1.9	
8	火	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 マカロニサラダ ごま塩	牛乳	368	16.7	1.4	海藻類
					りんごちゃん蒸しパン	489	17.1	1.1	
9	水	乳酸菌飲料	ごはん	和風ハンバーグ キャベツのゆかりあえ わかめスープ	牛乳	273	15.4	1.7	いも類
					せんべい	434	17.4	1.4	
10	木	果物	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 こまつなサラダ 納豆 【目によりビタミンたっぷり献立】	牛乳	378	18.2	1.7	海藻類
					サンドパン	504	18.5	1.5	
11	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚フライ 磯香あえ スタミナ豚汁 【スポーツマン献立】	ヨーグルト	285	20.9	1.7	種実類(ごま等)
						474	23.5	1.6	

目によりビタミンたっぷり献立

10月10日“目の愛護デー”にちなんで、目の健康をサポートする栄養素を意識してみました。

ビタミンA

目の粘膜の代謝を保つ
小松菜
にんじん など

ビタミンB2

目の疲れ改善
納豆
乳製品 など

ビタミンE

目の血行促進
かぼちゃ
小松菜 など



スポーツマン献立

スポーツの秋、そして、スポーツの日にちなんで、元気いっぱい走り回れる栄養満点な献立です！

スタミナ豚汁には、糖質代謝に欠かせないビタミンB1が豊富な豚肉と、その働きを促進するアリシンたっぷりのニラ加えました。一緒に摂ることで、エネルギー代謝がアップします！



りんごちゃん蒸しパン

旬の果物を使った、やさしい甘さのおやつです。

【材料 4個分】

- ★りんご 1/4 個
- ★ホットケーキミックス 80g
- ★豆乳 50g
- ★砂糖 小さじ1
- ★植物油 小さじ1

【作り方】

- ①りんごを7～8mm 程の角切りにする。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③カップに入れて 15 分程蒸す。

簡単なので、休日に、お子さんと一緒に作るのも楽しいですね♪



令和6年10月 予定献立表(後半)

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)	
14	月			スポーツの日					
15	火	牛乳 せんべい	ごはん	カレーマールボードーフ れんこんサラダ 果物	番茶 おにぎり	322	12.1	1.3	いも類
						493	15.9	1.2	
16	水	ヨーグルト	ごはん	やさいコロッセ きゅうりの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	304	11.4	1.9	魚介類
						467	15.5	1.7	
17	木	果物	ごはん	さばのみそ煮 おひたし 五目汁	ミルク クッキー	295	21.1	1.9	海藻類
						420	21.1	1.5	
18	金	牛乳 せんべい	ごはん	おやこ煮 切り干し大根ナムル 果物	牛乳 きなこマカロニ	311	16.6	1.5	大豆・大豆製品
						496	20.1	1.4	
21	月	牛乳 せんべい	ごはん	マールボードーフ 香りあえ 果物	番茶 おにぎり	262	13.4	1.3	魚介類
						445	16.9	1.2	
22	火	果物	ごはん	魚の塩焼き 大豆とひじきの五目煮 なめこ汁	牛乳 せんべい	271	21.1	1.8	種実類(ごま等)
						411	20.7	1.5	
23	水			★お好み献立★					
24	木	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼 ごまネーズあえ やさいスープ	ヨーグルトあえ	268	13.6	1.6	いも類
						450	17.1	1.5	
25	金	果物	ごはん	秋やさいカレー ツナサラダ 果物	番茶 クッキー	325	10.4	2.1	海藻類
						449	11.6	1.7	
28	月	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 はるさめサラダ ふりかけ	番茶 おにぎり	286	13.3	1.6	魚介類
						464	16.9	1.5	
29	火	果物	ごはん	魚の照り焼 切干大根の焼きそば風 みそ汁	ミルク クッキー	293	22.8	1.4	種実類(ごま等)
						407	22.1	1.1	
30	水	牛乳 クッキー	ごはん	すきやき煮 ごま酢あえ 果物	牛乳 せんべい	269	16.0	1.7	緑黄色野菜
						486	19.7	1.4	
31	木	乳酸菌飲料	ごはん	ハロウィンシチュー まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	番茶 せんべい	293	13.9	1.7	大豆・大豆製品
						437	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知ください。☆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)

食べ物の黄赤緑学んでます！

保育所(園)では、給食を通じて、食べ物の働きなどについても楽しく学んでいます。

料理を3色のグループに分け、それぞれ、体にどんな良いことがあるか、年中児・年長児を中心にお伝えしています。



～ポーズで楽しく働きを覚えていきます～

黄色・・・

かけっこのポーズ
(力のもと、元気に走れる)



赤・・・

筋肉もりもりのポーズ
(強い筋肉・骨をつくる)



緑・・・

パンチのポーズ
(ばい菌をやっつける)



ランチョンマットを使って、料理の並べ方も身につけています。お家でも、主食・主菜・副菜をそろえ、並べ方も一緒に確認できると良いですね。