

令和7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	月	果物	ごはん	肉じゃが もやしのナムル ピーマン入りしそみそ	牛乳 クッキー	298 406	14 14.5	1.4 1.1	魚介類
2	火	牛乳 せんべい	ごはん	パワフル夏やさい丼 ツナサラダ 果物	お茶 おにぎり	287 435	12.8 15.5	1.0 0.9	いも類
3	水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のブロヴァンス風 フレンチサラダ アスパラスープ	牛乳 せんべい	297 445	15.5 18.3	1.4 1.3	海藻類
4	木	牛乳 クッキー	ごはん	カレーマーマーボードーフ ごまネーズあえ 果物	お茶 以上児:枝豆 未満児:せんべい	259 441	13.9 14.6	1.2 1.1	魚介類
5	金	果物	ごはん	魚のみそ焼 うの花炒り みそ汁	牛乳 クッキー	303 406	21.1 20	1.9 1.5	海藻類
8	月	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐の中華煮 のり酢あえ ふりかけ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	250 425	18.4 18	2.0 1.7	種実類(ごま等)
9	火	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼 マカロニサラダ トマトとじゃがいものスープ	フルーチェ	315 457	12.6 15.3	1.7 1.5	大豆・大豆製品
10	水	飲むヨーグルト	ごはん	和風ハンバーグ 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	270 432	15.0 18.5	1.4 1.4	緑黄色野菜
11	木	果物	ごはん	肉みそもやし おかかあえ 果物	牛乳 クッキー	342 432	12.1 12.8	1.2 0.9	海藻類
12	金	牛乳 せんべい	ごはん	煮魚 ごまあえ なめこ汁 【まごわやさしい献立】	お茶 おにぎり	269 421	18.7 20.2	1.8 1.6	果物

☆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)

家族で楽しく “あさごはん”

暑さも少し落ち着いてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。朝食をしっかり食べて、生活リズムをしっかり整え、元気に過ごしましょう。

～楽しくおいしいあさごはんのポイント～

できるだけ
家族そろって
食べよう



起きてすぐは
空腹を感じにくいので

先に支度をして
お腹を空かせて
食卓へ

みんなで準備
みんなで片付け

箸を並べる、お皿を下げる等、
できるお手伝いは小さいうちから習慣に

幼児期の習慣 将来につながる

朝食は大切な栄養源ですが、それだけではありません。子どもの頃、朝食を「毎日食べていた」人は、やる気があり、ストレスが少なく、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関わっていることが、研究からわかっています。(文化省・農水省)



令和7年9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)	
15	月			◆敬老の日◆					
16	火			☆お好み献立☆					
17	水	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 はるさめサラダ 梅ひじきふりかけ	牛乳	303	15.7	2.2	魚介類
					豆乳みそ蒸しパン	419	16	1.7	
18	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 コンソメジュリエヌ	牛乳	315	13.6	1.9	大豆・大豆製品
					せんべい	460	16.8	1.7	
19	金	果物	ごはん	秋やさいカレー だいこんサラダ 果物 【おいしい秋みつけた！献立】	牛乳	325	12.1	2.3	海藻類
					せんべい	451	13.2	1.9	
22	月	果物	ごはん	厚揚げのミートソース煮 おひたし ポテトスープ ごま塩	牛乳	288	13.3	2.1	魚介類
					パン	421	14.3	1.8	
23	火			◆秋分の日◆					
24	水	牛乳 せんべい	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 スパゲティサラダ のりのり納豆	ヨーグルト	306	14.5	1.3	緑黄色野菜
						462	17.3	1.2	
25	木	飲むヨーグルト	ごはん	さんまのかば焼き おひたし さつま汁	牛乳	358	17.0	1.6	種実類(ごま等)
					せんべい	504	19.9	1.4	
26	金	牛乳 せんべい	ごはん	おやこ煮 すき昆布の華風あえ 果物	お茶	317	13.4	1.7	魚介類
					おにぎり	459	15.9	1.5	
29	月	果物	ごはん	森のきのこハヤシ ごぼうサラダ 果物	飲むヨーグルト	344	11.9	2.3	大豆・大豆製品
					せんべい	471	13.3	1.9	
30	火	牛乳 せんべい	ごはん	洋風煮込み こまつナムル 手作りなめたけ	牛乳	306	12.8	1.6	海藻類
					クッキー	453	16	1.5	

まごわやさしい献立

9月15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！



おいしい秋みつけた！献立

食欲の秋ですね！給食では、大好きなカレーに秋の食材を加え、「おいしい秋」を探しながら、楽しくいただきたいと思います。ご家庭でも、秋の味覚を、食卓の話題にしてみてください。いかがでしょうか。



さつま汁

【材料 4人分】

- ★さつまいも(いちょう切り) 中 1/2 本
- ★にんじん(いちょう切り) 中 1/4 本
- ★長ねぎ(小口切り) 1/4 本
- ★えのきたけ(2cm) 1/4 袋
- ★豆腐(角切り) 1/4 丁
- ★しらたき(2cm) 20g
- ★だし汁(煮干し) 600~700cc
- ★みそ 大さじ1と1/3

さつまいもの甘みと、味噌の塩味がよく合います。

【作り方】

- ①鍋にだし汁、にんじんを入れ、加熱する。
- ②沸騰したら、えのきたき、しらたきを加え、数分煮る。
- ③さつまいも、長ねぎ、豆腐を加え、さつまいもに火が通るまで煮る。
- ④火を弱め、みそを溶き入れ、味を調えて火を止める。

