

令和8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	火	牛乳	ごはん	魚のみそ焼 切り干し大根の含め煮 あお菜のみそ汁	お茶	265	18.8	2.0	種実類(ごま等)
		せんべい			おにぎり	417	20.3	1.8	
2	水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のブロヴァンス風 グリーンサラダ コンソメジュリエヌ	牛乳	306	16.1	1.8	大豆・大豆製品
					せんべい	457	19	1.6	
3	木	牛乳	ごはん	厚揚げのミートソース煮 のり酢あえ もやし中華スープ	牛乳	273	13.3	1.7	いも類
		せんべい			クッキー	426	16.4	1.6	
4	金	果物	ごはん	パワフル夏やさい丼 マカロニサラダ 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	345	16.8	1.4	魚介類
					せんべい	437	14.2	1.0	
7	月	牛乳	ごはん	カレーマーマーボードーフ 切り干し大根ナムル 果物	牛乳	274	13.6	1.2	海藻類
		クッキー			せんべい	460	16.8	1.1	
8	火	牛乳	ごはん	アスパラ入りシチュー 海藻サラダ 鮭そぼろ	お茶	344	16.5	1.6	大豆・大豆製品
		せんべい			おにぎり	481	18.4	1.4	
9	水	飲むヨーグルト	ごはん	やさいコロケ キャベツの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳	324	13.4	2.0	緑黄色野菜
					以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	476	17.3	1.8	
10	木	果物	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 変わりごま酢あえ ピーマン入りしそみそ	牛乳	333	11.9	1.8	魚介類
					クッキー	433	12.8	1.4	
11	金	果物	ごはん	厚揚げのみそ田楽 おひたし すまし汁 ごま塩	牛乳	356	17.3	2.0	いも類
					パン	471	17.7	1.7	

☆都合により献立等が変更になる場合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)

“あさごはん”で元気いっぱい!

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】
★主食で蛋白質をしっかり摂ろう
★代謝を促すビタミン・ミネラルを含む副菜も大切

頭

集中力アップで意欲的に

寝起きの脳はエネルギー不足。補給しないとうまく働けません。脳にしっかりと栄養を届けましょう。

【集中力アップのために】
★主食で脳のエネルギー源ブドウ糖を摂ろう
★レシチンと必須アミノ酸リジンも重要! 大豆製品に多いよ



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8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)	
14	月	果物	ごはん	肉じゃが 変わり棒々鶏 ピーマン入りしそみそ	牛乳 きなこマカロニ	327	17.3	1.6	魚介類
						438	17.3	1.3	
15	火	牛乳 クッキー	ごはん	大豆とポテトのチリソース きゅうりの浅漬け 鶏ごぼう汁 【お箸名人献立】	牛乳 せんべい	355	15.7	1.6	緑黄色野菜
						525	18.5	1.5	
16	水	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 コールスローサラダ ツナひじきふりかけ	ヨーグルトあえ	264	15.1	1.1	いも類
						417	17.3	1.1	
17	木	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツの華風漬 だいコンスーブ	牛乳 クッキー	323	16.0	1.5	海藻類
						460	18.8	1.3	
18	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 うの花炒り わかめ汁 【まごわやさしい献立】	お茶 おにぎり	290	20.1	1.8	果物
						438	21.3	1.6	
21	月			敬老の日					
22	火			国民の休日					
23	水			秋分の日					
24	木	果物	ごはん	さんまのかば焼き 香りあえ 大根のみそ汁 【おいしい秋みつけた！献立】	牛乳 せんべい	359	18.0	1.7	種実類(ごま等)
						460	17.6	1.3	
25	金	飲むヨーグルト	ごはん	お月見つくね きゅうりのゆかりあえ さつま汁 ★十五夜お楽しみ献立★	牛乳 うさぎさんマフィン	370	18.7	2.0	海藻類
						513	21.2	1.7	
28	月	果物	ごはん	秋やさいカレー フレンチサラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	356	12.6	2.2	魚介類
						480	13.8	1.8	
29	火	牛乳 せんべい	ごはん	洋風煮込み こまツナムル ノリノリ納豆	牛乳(カル鉄) クッキー	324	14.7	1.7	種実類(ごま等)
						463	17.2	1.5	
30	水	牛乳 クッキー	ごはん	マーボー厚揚げ ブロッコリーのごまあえ 果物	牛乳 せんべい	328	16.3	1.5	海藻類
						503	19	1.4	

まごわやさしい献立

敬老の日にちなんだ、健康長寿の食材として知られる「まごわやさしい」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！



十五夜お楽しみ献立

満月を眺めながら、作物の収穫に感謝する“お月見”は、日本の伝統行事の一つです。団子をお供えしたり、秋の味覚の芋や果物を食べたりする習慣があります。給食では、どんなごちそうが登場するかな？お楽しみに！



鶏ごぼう汁

鶏肉のうま味が根菜とよく合います。

【材料 4人分】

- ★鶏むね肉(小間切り) 50g
- ★ごぼう(ささがき) 5～10 cm
- ★にんじん(いちちょう) 1/4 本
- ★白菜(短冊) 大葉1枚
- ★長ねぎ(小口切り) 5 cm
- ★しらたき(1cm) 20g
- ★豆腐(角切り) 1/4 丁

- ★だし汁(煮干し) 600～700cc
- ★しょうゆ 大さじ1弱
- ★酒 小さじ1
- ★塩 2つまみ

【作り方】

- ①鍋にだし汁、にんじんを入れ加熱する。沸騰したら、鶏肉、ごぼう、白菜、しらたきを加え 10 分程煮る。
- ②長ねぎ、豆腐を加え、数分煮る。③火を弱め、調味料で味を調える。

