

平成27年9月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	家庭で補ってほしい食品
1	火	洋風煮込み 華風サラダ ねばねば納豆	牛乳 するめ	341	17.9	魚介類
2	水	かぼちゃコロッケ きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 クッキー	408	14.4	大豆及び大豆製品
3	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり(わかめ)	308	17.7	種実類
4	金	鶏肉の酢豚風 もやしのナムル 果物	ミルク せんべい	391	16.6	緑黄色野菜
7	月	ハヤシライス まっくろくろすけサラダ 果物	ミルク クッキー	388	17.0	大豆及び大豆製品
8	火	魚のバーベキューソース おひたし みそ汁	番茶 おにぎり(ごまみそ)	294	13.9	果物
9	水	鶏肉の照り焼 ごまあえ やさいスープ	ミルク サンドパン	377	20.6	大豆及び大豆製品
10	木	魚のみそ焼 かぼちゃの甘辛 みそ汁	果物 チーズ	292	18.1	海藻類
11	金	じゃがいものそぼろ煮 アスパラサラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	315	13.1	魚介類
14	月	豆腐と豚肉のうま煮 磯香あえ 果物	ミルク ゆでじゃが	281	20.8	種実類

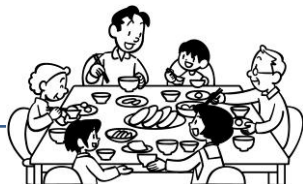
乳幼児期に味覚を育てよう

今が
大切

味を感じる器官の味蓄は乳幼児期にもっとも増加します。この時期にいろいろな食べ物本来の味を経験させることで、薄味でもおいしく食べられる豊かな味覚が育ちます。味覚を育てることは、将来の健康につながっていきます。

味覚は家庭の食卓でつくられる

「子どもが食べないから苦手なものは出さない」という家庭はありませんか。味は繰り返し経験することで、食の嗜好につながっていきます。苦手なものでも家族みんなで食べることで、少しずつ食べられるようになり、おいしく大好きなものになっていくでしょう。



家庭の食卓、和食と洋食どっちが多い？

近年、和食離れにより、肉類や油脂の摂取が多い傾向があります。そのような食事に偏ると生活習慣病や肥満が心配されます。

ごはんを中心に魚、豆類、海藻類、野菜類を使った料理の多い和食は、油脂が少なく、食物繊維が豊富で生活習慣病予防に役立ちます。



だしを効かせた和食を

健康長寿の食事として世界中から注目されている和食。塩分控えめでもおいしくなるよう、汁物や煮物はだし汁をたっぷり使い、おひたしや和え物には、酢やごまなど酸味や香、この出るものを合わせるなど、和食ならではの工夫があります。ぜひ、おためしください。



平成27年9月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	家庭で補ってほしい食品	
15	火	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	416	15.1	緑黄色野菜	
16	水	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁 ごま塩	牛乳 果物	373	13.9	海藻類	
17	木	お月見特別献立					
18	金	さんまのかば焼 野菜の梅肉あえ なめこ汁	番茶 おにぎり(ごま)	382	14.3	緑黄色野菜	
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	魚のマヨネーズ焼 おひたし みそ汁	番茶 おにぎり(コーン)	286	16.2	緑黄色野菜	
25	金	マーボー豆腐 小松菜のナムル どじょうのカレー揚げ 果物	ミルク サンドパン	426	23.2	芋類	
28	月	かぼちゃ入りシチュー 大豆とひじきのごまサラダ ふりかけ	牛乳 バナナ蒸しパン	410	16.6	魚介類	
29	火	ハンバーグフルーツソース おひたし きのことスープ ごま塩	牛乳 果物	303	16.5	芋類	
30	水	豆腐の中華煮 切干大根のナムル 小女子の甘辛 果物	牛乳 せんべい	321	19.1	緑黄色野菜	

保育所給食紹介



麩のたまごとじ

材料 (4人分)

車麩	2枚
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/4 本
じゃがいも	1個
キャベツ	葉1枚
ニラ	5本
豚肉(薄切)	40g
卵	2個
炒め油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
だし汁	200 cc

調味料

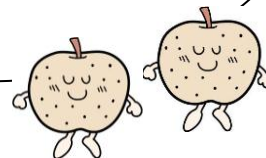
【作り方】

- ① 麩は水に浸け、戻して半分に切り、1cm幅に切る。たまねぎはうす切りにんじん、じゃがいもはいちょう切り。キャベツはざく切り。ニラは1cmの長さで切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを最初に炒め、次にだし汁、キャベツ、ニラを加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料、麩を加えて一煮立ちさせ、溶いた卵を加える。

地元の旬はおいしい!

なし
梨

三条産の梨が旬を迎えています。梨は品種によって出回る時期が異なります。幸水から始まり、豊水、あきづき、新高、新興と12月上旬まで長く味わうことができます。梨には胃腸の消化を助ける消化酵素や疲労回復に役立つ成分がたっぷり!夏の疲れが出やすいこの時期にぴったりの果物です。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の「ごま塩」「ふりかけ」は、しらすや野菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫していますので、白いごはんを持ってきてください。
- ☆ 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、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5511(内線477)