

平成28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	木	洋風煮込み 華風サラダ ふりかけ	牛乳 クッキー	367	13.3	緑黄色野菜
2	金	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	番茶 おにぎり	379	12.1	大豆および大豆製品
5	月	じゃがいものそぼろ煮 アスパラサラダ 果物	ミルク クッキー	348	15.0	海藻類
6	火	鶏肉の照り焼 ごまあえ やさいスープ	牛乳 小魚	266	19.7	魚介類
7	水	マーボードーフ 小松菜のナムル どじょうのカレー揚げ 果物	飲むヨーグルト せんべい	343	18.7	芋類
8	木	魚のバーベキューソース おひたし みそ汁	ミルク サンドパン	312	21.9	海藻類
9	金	ハヤシライス まっくろくろすけサラダ 果物	牛乳 大豆のきなこまぶし	417	18.9	大豆および大豆製品
12	月	豆腐と豚肉のうま煮 磯香あえ 果物	ミルク ゆでじゃが	289	20.8	魚介類
13	火	魚のマヨネーズ焼 おひたし みそ汁	牛乳 せんべい	306	20.4	種実類、果物類
14	水	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	396	16.6	魚介類

みんなで食べると、心のエネルギーも満タンになりますね！

朝ごはんをしっかりとべよう



忙しい朝。朝食の時間を削ってあと5分寝ていたいという人も多いのではないのでしょうか。しかし、朝ごはんは単に胃袋を満たすためだけのものではありません。大切な役割があります。

栄養補給

寝ている間にもエネルギーを消費しています。朝食は1日のスタートを切る活力源です！

体温上昇

消化のために胃や腸などの内臓が動き出し、体温を上げます。

便秘予防

腸がぜん動運動を起こし、便を送り出してくれ、排便リズムを整えます。



元気が湧いてくる朝食のポイント！

★“ごはん”がオススメ！

ごはんを主食にすると、おかずも一緒に食べやすくなります。

★おかずは肉・魚、卵、豆腐や納豆を一皿は食べよう！

体を温める食材です。朝食にも欠かせません！

★野菜を食べるには一杯のみそ汁！

野菜を手軽にとるなら、具沢山のみそ汁やスープがおすすめです。

平成28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	木	お月見特別献立				
16	金	カレーマーボー豆腐 わかめサラダ 果物	リリカルあえ	259	10.8	魚介類、芋類
19	月	敬老の日				
20	火	さんまのかば焼 野菜の梅肉あえ なめこ汁	番茶 おにぎり	388	16.1	果物類
21	水	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	381	17.8	種実類
22	木	秋分の日				
23	金	鶏肉の酢豚風 もやしのナムル 果物 ごま塩	ミルク せんべい	398	17.0	魚介類
26	月	かぼちゃ入りシチュー 海藻のごまみそサラダ ふりかけ	牛乳 バナナ蒸しパン	401	16.2	大豆および大豆製品
27	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁 果物	番茶 おにぎり	356	20.5	乳類、芋類
28	水	ハンバーグフルーツソース おひたし きのコスープ ごま塩	ミルク クッキー	345	19.9	魚介類
29	木	魚のみそ焼 かぼちゃの甘辛 みそ汁	ミルク 果物	277	21.6	種実類
30	金	豆腐の中華煮 切干大根のナムル 小女子の甘辛 果物	牛乳 サンドパン	450	24.1	芋類



簡単！小松菜のソーセージ炒め



材料 (4人分)

小松菜 2把(400g)
 ソーセージ 8本(90g)
 サラダ油 小さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

作り方

- ① 小松菜は根元を切り落とし、5cmの長さに切り、葉と茎に分けておく。ソーセージは7-8mm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火に熱し、ソーセージを加えてサツと炒める。中央をあけて小松菜の茎を入れ、葉をのせる木べらで軽く押しながら、1分間焼きつけるように加熱する。
- ③ 強火にし、水気をとばしながら約30秒炒め、しんなりしたら塩・こしょうをふって混ぜる。



地元の旬はおいしい！

小松菜



小松菜は含有量で見ると全体的にビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても栄養価が高い緑黄色野菜です。

粘膜や皮膚を強くするビタミンA、発がん物質の作用を弱めるビタミンC、細胞の老化を促す過酸化脂質を抑えるビタミンE、これらの3大ビタミンを多く含むのが小松菜の特徴です。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青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Tel34-5448(直通)