

平成29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)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	金	洋風煮込み 華風サラダ ごま塩 果物	牛乳 小魚	336	16.5	1.9	大豆・大豆製品
4	月	かぼちゃコロッケ ゆかりあえ ベーコンスープ ごま塩	牛乳 せんべい	369	12.6	2.0	魚介類
5	火	魚のバーベキューソース おひたし みそ汁	ミルク あられ	303	21.3	2.1	海藻類
6	水	鶏肉の照り焼 おひたし みそ汁 ごま塩	牛乳 ゆでじゃが	313	19.3	2.1	魚介類
7	木	お月見特別献立					
8	金	じゃがいものそぼろ煮 アスパラサラダ 果物	番茶 おにぎり	320	10.0	1.5	海藻類
11	月	ハヤシライス まっくろくろすけサラダ 果物	牛乳 クッキー	392	13.8	2.4	大豆・大豆製品
12	火	マーボー豆腐 小松菜のナムル 果物	飲むヨーグルト せんべい	288	16.3	1.6	芋類
13	水	魚のマヨネーズ焼 おひたし みそ汁	牛乳 バナナ蒸しパン	344	21.6	1.9	種実類
14	木	大豆とポテトのチリソース きゅうりの浅漬 みそ汁	牛乳 せんべい	413	15.6	2.0	魚介類
15	金	豆腐の中華煮 切干大根のナムル 果物	ミルク サンドパン	368	20.3	2.4	種実類
18	月	敬老の日					

早起きして朝ごはんを食べよう

朝ごはんはなぜ必要なの？

しっかり朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。すると、脳の働きが活発になり、体が目覚めます。

また、胃や腸に食べ物が入ることによって腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

お膳のかたちでバランスよく



★「ごはん」がおすすめ！

ごはんを主食にすると、おかずと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、具だくさんのみそ汁やスープがおすすめです。



朝、おなかをすかせて目覚めますか？

朝ごはんをおいしく食べるには、おなかをすかせることが大事。次のことに気をつけましょう。

- 寝る前の2時間は何も食べないように
- 食事の割合は、朝、昼、間、夕で 3 : 3 : 1 : 3
- 起きてから30分以上経ってから食事をしよう
- 早寝早起きをしよう

平成29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)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
19	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	309	19.2	2.4	芋類
20	水	ハンバーグフルーツソース おひたし アスパラスープ ごま塩	ミルク あられ	374	23.4	2.2	魚介類
21	木	魚のみそ焼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	果物 チーズ	278	19.8	1.6	海藻類
22	金	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	398	18.0	2.5	種実類、魚介類
25	月	豆腐と豚肉のうま煮 ごまあえ 果物	ミルク クッキー	328	20.3	1.7	魚介類
26	火	かぼちゃ入りシチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ	番茶 おにぎり	396	15.0	1.8	大豆・大豆製品
27	水	鶏肉の酢豚風 もやしのナムル ごま塩	リリカルあえ	328	10.5	1.8	緑黄色野菜
28	木	さんまのかば焼 おひたし なめこ汁	牛乳 せんべい	399	18.9	1.8	果物類
29	金	カレーマードーフ 大豆入りサラダ 果物	牛乳 サンドパン	374	16.4	2.0	芋類、魚介類

簡単！朝ごはん

わかめとツナの和え物

常備菜に
おすすめ



材料(4人分)

わかめ(乾)	少々
ツナ缶	1缶
しめじ	1/4株
酒	少々
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① わかめは水に戻しておく。
- ② ツナ缶の汁を切ってほぐす。
- ③ しめじは根元を切りほぐす。
酒をふり、鍋でしんなりするまで炒る。
- ④ ①～③を砂糖としょうゆで和える。

地元の旬はおいしい！

かぼちゃ(南瓜)



かぼちゃは、野菜の中でもカロテンやビタミンEを多く含んでいます。黄色の成分(カロテン)には、体に抵抗力をつける作用があります。ビタミンEには抗酸化作用があり、アンチエイジングに効果的です。

また、食物繊維も豊富で、便秘の予防や改善にも役立ちます。

かぼちゃのやさしい甘味をいかした、かぼちゃ蒸しパンやかぼちゃプリンなどは、おやつにもおすすめです。



- ☆ 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。
- ☆ 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