

平成30年3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)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	木	すきやき煮 おひたし 果物	乳酸菌飲料 せんべい	286	15.4	1.1	魚介類
2	金	ひなまつり特別献立					
5	月	じゃがいものそぼろ煮 れんこんのきんぴら 果物	ミルク クッキー	357	15.4	1.5	緑黄色野菜
6	火	魚の照り焼 切干大根の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	337	20.1	2.2	海藻類
7	水	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ たい菜のかきたまスープ	牛乳 するめ	302	20.0	2.0	種実類
8	木	白身魚の甘酢あえ おひたし のっぺい汁	果物 チーズ	222	14.6	1.5	海藻類
9	金	ポークカレーライス 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク せんべい	452	16.6	2.4	魚介類
12	月	豆腐と豚肉のうま煮 海藻のごまみそサラダ 果物	番茶 きなこおはぎ	311	13.2	1.4	魚介類
13	火	魚のみそ焼き 煮菜 わかめ汁	牛乳 サンドパン	300	21.9	2.5	種実類
14	水	お好み献立					

わ しょく 和 食

「和食」は、日本の伝統的な食文化であり、ユネスコの無形文化遺産の登録を受けました。

無形文化遺産に指定された和食には、4つの特徴があります

和食は一汁三菜を基本に、栄養のバランスが非常に優れていると考えられます。一汁三菜は、ご飯に汁ものと主菜(主に肉や魚、卵、大豆製品を使った料理)1品、それに副菜(芋、野菜、海藻など)2品を揃えることで栄養素バランスや味つけの上でも好ましい献立の基本になります。汁も具たくさんにすることで、副菜のひとつになります。

1

四季折々の多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2

健康的な食生活を支える栄養バランス

3

自然の美しさや季節の移ろいの表現

4

ひなまつりなどの年中行事との密接なかかわり



和食と味覚

味覚には、基本味として「甘味」、「酸味」、「塩味」、「苦味」の4つと、1908年、日本で発見された「うま味」が基本味に加えられました。和食は昔から、この「うま味」を上手に活用することで油脂の少ない食生活を実現し、長寿や肥満防止に役立っています。

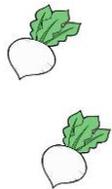
平成30年3月 給食だより 3歳以上児

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
15	木	やさいコロッケ キャベツの浅漬 やさいスープ ごま塩	牛乳 せんべい	356	11.7	2.0	海藻類
16	金	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ミルク クッキー	304	16.8	1.6	魚介類
19	月	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁 果物	番茶 ふかしいも	356	19.6	2.1	緑黄色野菜
20	火	鶏肉のたつた揚げ コールスローサラダ 三色納豆	ミルクココア あられ	329	19.9	1.4	海藻類
21	水	春分の日					
22	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁 果物	番茶 おにぎり	303	18.1	2.3	緑黄色野菜
23	金	大豆とポテトのチリソース おひたし 海の幸スープ	ミルク 蒸しパン	413	19.2	2.3	種実類
26	月	豆腐の中華煮 大根のナムル 果物	牛乳 サンドパン	425	18.0	2.1	いも類
27	火	さつまいも入りシチュー 小松菜のサラダ ごま塩 果物	牛乳 せんべい	435	13.3	1.7	海藻類
28	水	終了式					
29	木	洋風おでん ほうれん草のナムル 鮭そぼろ	牛乳 せんべい	351	17.0	2.1	海藻類
30	金	ハヤシライス おひたし 果物	牛乳 あられ	426	14.2	2.3	魚介類

保育所簡単献立

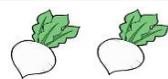
かぶのゆかりあえ

材料 (4人分)
 かぶ 2個位
 ゆかり 2g
 塩 少々



【作り方】

- 1 かぶを洗って皮をむき、食べやすい大きさのイチヨウ切りにする。
- 2 かぶとゆかり、塩をビニール袋に入れ混ぜ合わせる。
- 3 冷蔵庫で1~2時間冷やしてできあがり



地元の旬の野菜!

かぶ



かぶは通年出荷されていますが、旬は年2回あります。3~5月の春と、10~11月の秋です。春物はやわらかく、秋物は甘みが強くなります。

かぶはアブラナ的一种で、チンゲンサイや白菜、菜の花、キャベツなどの仲間になります。また、胃腸のはたらきを活発にする酵素を豊富に含んでいます。

かぶは別名で「すずな」とも言われ、春の七草のひとつです。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ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(内線477)