

平成30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
3	月	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	火	カレーマーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	番茶 おにぎり	328	13.0	2.1	魚介類
5	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	牛乳 クッキー	379	20.1	1.9	海藻類
6	木	魚の照り焼 甘酢あえ みそ汁	ミルク あられ	270	21.8	2.2	緑黄色野菜
7	金	大豆入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	429	19.6	2.5	魚介類
10	月	鶏肉の酢豚風 まっくろくろすけサラダ ごま塩	果物 チーズ	327	11.9	1.8	大豆・大豆製品
11	火	魚のホイル焼 かぼちゃの甘辛 みそ汁	フルーチェ あられ	325	17.7	1.8	種実類
12	水	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	324	11.0	1.4	海藻類
13	木	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	375	12.4	2.0	魚介類
14	金	豆腐と豚肉のうま煮 切干大根のナムル 果物	ミルク サンドパン	303	20.2	1.6	緑黄色野菜

朝食をしっかりと食べていますか？

1 偏った食事していませんか？

おにぎりだけ、菓子パンと牛乳だけ、栄養補助食品だけなど、偏った食事をしている人がいます。おなかはいっぱいになりますが、体に必要な栄養が足りません。毎朝どんな食事をとるかは、生涯の習慣になっていきます。健康によい食習慣を！



2 朝食はなぜ大切なの？

- 1 活動モードへ切り替えるスイッチになります。
- 2 睡眠中に下がった体温が上昇し、体が元気になります。
- 3 腸が刺激され、便通が良くなります。
- 4 午前中の活動の栄養源になります。



3 朝食もお膳のかたちでバランスよく

副菜



かぜや病気から体を守る

野菜に多く含まれるビタミン、ミネラルは、体の抵抗力を高めます。

主食



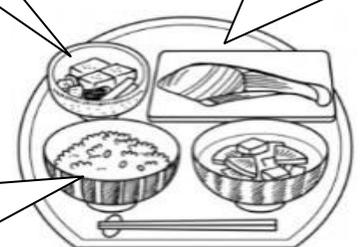
力のもと、元気がでる

炭水化物を分解してできるブドウ糖は、脳や体を動かすエネルギー源になります。

主菜

血や筋肉をつくる

たんぱく質を多く含む魚、肉、卵、大豆製品は、体を作ります。



お膳のかたち

平成30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
17	月	敬老の日					
18	火	なすとトマトのカレー 小松菜のサラダ 果物	ミルク せんべい	397	17.5	2.6	海藻類
19	水	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	296	18.4	2.2	果物類
20	木	お月見特別献立					
21	金	大豆とポテトのチリソース きゅうりの浅漬 みそ汁	ミルク 果物	393	18.1	1.9	魚介類
24	月	秋分の日振替休日					
25	火	魚のバーベキューソース 小松菜のナムル みそ汁	ミルク クッキー	331	21.4	2.2	大豆・大豆製品
26	水	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	2.0	果物類
27	木	さんまのかば焼 おひたし なめこ汁	牛乳 ゆでじゃが	384	18.7	1.8	海藻類
28	金	マーボー豆腐 もやしのナムル 果物	牛乳 サンドパン	368	17.6	2.0	芋類

簡単朝ごはんメニュー

レンジでキャベツの巣ごもり



材料（4人分）

キャベツ 400g
卵 4個

作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 器にキャベツを敷き、真ん中をくぼませて、卵を割り入れる。
- ③ 黄身に爪楊枝で2箇所ほど穴を開ける。
- ④ ラップをしてレンジで2分、できあがり。好みで、ケチャップ、しょうゆ、塩などで食べてね。

朝食の準備、スピードアップのポイント

1 下ごしらえで
手間いらず



前日に準備

野菜を切る
下ゆでをするなど



2 そのまま食べら
れるものを用意



常備菜・納豆・
ミニトマト等は
手間がかかりません。

3 定番料理を
決めて、悩まない



納豆・目玉焼き・
みそ汁など



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含みます。
- ☆ 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、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健康づくり課 食育推進室まで
Tel34-5448