



あかのなかま	みどりのなかま	ぎいのなかま	その他調味料	3歳未満児主食
からだをつくる 	からだの調子をとのえる 	エネルギーのもとになる 		

1	土	土曜献立					
3	月	クリームシチュー・ツナサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・フロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉(米粉)・ごま	鶏からスープ(コンソメ)・塩・酢	ごはん
4	火	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい氷煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏からスープ(コンソメ)	ごはん
5	水	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
6	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏からスープ(コンソメ)・しょうゆ・酒	ごはん
7	金	大豆入りドライカレー・ハム入りフロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉・大豆・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・フロッコリー・キャベツ・果物	油・マヨネーズ	鶏からスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	ごはん
8	土	運動会					
11	火	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・かぶのみそ汁	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜・かぶ	しらたき・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
12	水	魚の塩漬焼き・菊入りごまびたし・のっぺい汁・果物	魚・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・菊・人参・大根・干しいたけ・ごぼう・果物	ごま・里いも・こんにゃく	塩麹・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
13	木	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	鶏・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏からスープ(コンソメ)・塩	ごはん
14	金	豆腐だんご・即席漬け・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	片栗粉・油・さつまいも・こんにゃく	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
15	土	土曜献立					
17	月	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・白菜のスープ・ごまふりかけ	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・青のり・鶏肉	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・白菜・人参	バター・じゃがいも・ごま	塩・鶏からスープ(コンソメ)	ごはん
18	火	魚の照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつまいも・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
19	水	《食育の日》 さつまいもコロッケ・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり	豚ひき肉・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ・小松菜	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁	ごはん
20	木	いりどり・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・果物	こんにゃく・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	ごはん
21	金	カレー・コールスローサラダ・果物	豚肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレーパウダー・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	ごはん
22	土	土曜献立					
24	月	《誕生会献立》ミートソースパグティ・ゆでフロッコリー・白菜のスープ・果物	豚ひき肉・ベーコン	人参・玉ねぎ・トマトピューレ・フロッコリー・フロッコリー・白菜・果物	スパゲティ・小麦粉・油・じゃがいも	ケチャップ・塩・中濃ソース・塩・鶏からスープ(コンソメ)	スパゲティ
25	火	ふわふわオムレツ・ひじきサラダ・かぼちゃスープ・焼きのり	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・焼きのり・ツナ缶・ひじき	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ほうれん草・ホールコーン缶・かぼちゃ	油・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ	ごはん
26	水	焼き魚・小松菜の磯香あえ・豚汁	魚・焼きのり・豚肉・豆腐・みそ	小松菜・もやし・大根・人参	じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
27	木	豚肉の柳川風・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	ごはん
28	金	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	酒・塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
29	土	土曜献立					
31	月	魚の竜田揚げ・三色びたし・いもの子汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん

\*献立内容を変更する場合があります。 \*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

令和4年度

# 給食だより



新潟のお米はおいしいね！  
『ごはんをしっかり食べましょう』

新米のおいしい季節になりました。新潟市では、毎年11月頃に、ご家庭からごはんを持参していただいている保育施設を対象に、ごはんの重量調査を実施しています。

昨年度の調査では、ごはん重量の平均が目標量を下回っており、ご家庭から持参していただいているごはんの量が少ない傾向にあることがわかります。  
(※施設により、不足分のごはんをおやつとしておにぎり等で提供している場合があります。)

幼児1食分のごはん目標量のめやす  
3~5歳児 110~140g

ごはん食の  
ココがよい!

★おかずとの相性がよく、栄養のバランスをとりやすい

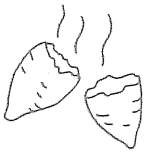
ごはんは塩分を含まないため、いろいろな調理法や味付けの料理とあわせることができます。

★よく噛んで食べるので、腹持ちがよい

ごはんは、パンや麺と比べて噛む力が必要とします。よく噛んで食べることでこの筋肉の発達を促し、脳を活性化させる効果があります。また、ゆっくり消化・吸収されるので、腹持ちがよいのも特徴です。

新潟のものを食べよう！『地産地消』

地元でとれたものを地元で食べようという動きを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。地産地消により、輸送に必要なエネルギーを節約し、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや大気汚染物質の排出を抑えることができます。また、輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材が食卓に上ります。近くでとれる食材は、農家の人が身近なので、見学をする機会もあるでしょう。子どもが地域の食材に興味を持ち、食べ物への感謝の気持ちを持つことにもつながります。直売所の他にも、最近ではスーパーにも「地産産コーナー」があります。ご家庭でも「地産地消」の視点で食材を選んでみませんか。



食育の日『さつまいもコロッケ』

今月の食育の日は、ほくほく食感と優しい甘みのさつまいもコロッケです。新潟市内では、西区で栽培される「いもジェンヌ」や、北区で栽培される「しるぎも」が有名ですね。