



# 3歳以上児



令和5年8月31日 いなば幼稚園・いなば保育園

日曜	給食	3色分類			栄養価	おやつ
		赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)		
1 金	わかめごはん ミートボール 切り干し大根のツナ和え 中華スープ みかん缶	ミートボール まぐろ わかめ	米 砂糖 はるさめ	切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ 葉ねぎ みかん缶	1人分：387kcal たんぱく質：12g 脂質：6.2g 食塩相当量：3.8g	せんべい
2 土	ハヤシライス オレンジ	豚肉	米 じゃがいも 調合油	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ オレンジ	1人分：327kcal たんぱく質：8.8g 脂質：2.8g 食塩相当量：1.1g	パン
4 月	ごはん 焼き酢豚 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 パナナ	豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま	たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ にんじん こまつな もやし なめこ 葉ねぎ パナナ	1人分：370kcal たんぱく質：17.1g 脂質：6.2g 食塩相当量：1.5g	☆甘納豆 蒸しパン
5 火	キャロットパン 赤魚のフライ ビーフンサラダ(ノイグ マ) かぼちゃのスープ オレンジ 牛乳	赤魚 ロースハム 牛乳	パン 薄力粉 パン粉 調合油 ビーフン じゃがいも	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ アスパラガス オレンジ	1人分：563kcal たんぱく質：24.3g 脂質：25.8g 食塩相当量：2.1g	クッキー
6 水	ナポリタンスパゲティ かみかみ和え コンソメスープ(ほうれん草) もも缶 牛乳	牛乳 ベーコン いか ウィンナー	スパゲティ 調合油 砂糖	マッシュルーム たまねぎ グリンピース 切干大根 きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう 干しいたけ しめじ もも缶	1人分：432kcal たんぱく質：19.9g 脂質：14.9g 食塩相当量：3g	せんべい
7 木	ごはん さばのみそ煮 中華サラダ わかめのすまし汁 パナナ	さば みそ わかめ ハム	米 砂糖 はるさめ ごま油	キャベツ きゅうり たまねぎ 葉ねぎ しめじ パナナ	1人分：377kcal たんぱく質：15.8g 脂質：8.8g 食塩相当量：1.6g	☆豆腐 ドーナツ
8 金	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 キャベツの花かつお和え なすのみそ汁 梨 牛乳	みそ 豚肉 厚揚げ かつお節 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油	白ねぎ キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ 葉ねぎ 梨	1人分：496kcal たんぱく質：22.3g 脂質：18.4g 食塩相当量：1.7g	☆シュガーラスク
9 土	わかめうどん みかん缶	わかめ 油揚げ	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん缶	1人分：165kcal たんぱく質：5.7g 脂質：2.1g 食塩相当量：1g	パン
11 月	カレーライス(年長:レトルトカレー) 即席みそ汁(非常食) フルーツミックス	豚肉	米 じゃがいも 調合油	たまねぎ にんじん グリンピース みかん もも パインアップル 梨	1人分：433kcal たんぱく質：13.2g 脂質：9.9g 食塩相当量：3.5g	☆にんじん蒸しパン
		<b>非常食体験日</b>				
12 火	ごはん 豆腐ちくわの二色揚げ らっきょうサラダ いわしのつみれ汁 梨 牛乳	豆腐ちくわ あおのり つみれ 牛乳	米 薄力粉 調合油	キャベツ きゅうり らっきょう漬 だいこん にんじん さやいんげん 梨	1人分：471kcal たんぱく質：22.8g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.8g	せんべい
		<b>鳥取県民の日</b>				
13 水	しょうゆラーメン 野菜入肉焼売 ほうれん草のサラダ オレンジ 牛乳	豚肉 なたと まぐろ 牛乳	中華めん ごま油	キャベツ もやし にんじん 葉ねぎ コーン ほうれんそう オレンジ	1人分：448kcal たんぱく質：23.2g 脂質：18.1g 食塩相当量：2.4g	☆フルーツゼリー
14 木	ごはん さわらの照り焼き 小松菜のおひたし 豆腐のみそ汁 もも缶	さわら 豆腐 わかめ みそ	米 調合油	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ なめこ 葉ねぎ もも缶	1人分：332kcal たんぱく質：16.4g 脂質：6.2g 食塩相当量：1.4g	せんべい
15 金	バタースティックパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コロコロ野菜スープ オレンジ 牛乳	だいず 豚肉 ウィンナー 牛乳	パン 調合油 じゃがいも	たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン にんじん アスパラガス しめじ オレンジ	1人分：399kcal たんぱく質：22.1g 脂質：18.9g 食塩相当量：2.4g	☆野菜チップス
16 土	チキンライス オレンジ	鶏肉	米 パター	グリンピース にんじん コーン たまねぎ オレンジ	1人分：367kcal たんぱく質：9.4g 脂質：5.2g 食塩相当量：0.4g	パン
19 火	ぎつねうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草のごま和え パナナ 牛乳	油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん さつまいも 薄力粉 調合油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ 葉ねぎ ほうれんそう もやし パナナ	1人分：459kcal たんぱく質：16.1g 脂質：16.3g 食塩相当量：1.4g	せんべい
20 水	ごはん カレイの煮つけ 根菜のきんぴら 小松菜のみそ汁 りんご 牛乳	かれい 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく ごま	しょうが れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ りんご	1人分：459kcal たんぱく質：25.2g 脂質：12.1g 食塩相当量：2g	☆マカロニきなこ
21 木	コーンご飯 豆腐ハンバーグ ごまネーズ サラダ 野菜スープ 20世紀梨ゼリー	合いびき肉 ベーコン 豆腐	米 片栗粉 ごま ゼリー	コーン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	1人分：450kcal たんぱく質：15g 脂質：16.5g 食塩相当量：2.4g	☆クラッカーサンド
22 金	ごはん 豚のしょうが焼き トマトのサラダ もずくのすまし汁 オレンジ	豚肉 まぐろ もずく 竹輪	米 砂糖 調合油	しょうが キャベツ きゅうり トマト えのきたけ 葉ねぎ たまねぎ オレンジ	1人分：414kcal たんぱく質：15g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.5g	せんべい
25 月	ごはん 鮭のポテト焼き わかめのサラダ 中華スープ 梨 牛乳	さけ 牛乳 わかめ ロースハム	米 じゃがいも パター パン粉 はるさめ ごま油	キャベツ もやし レタス 梨	1人分：469kcal たんぱく質：22.2g 脂質：14.4g 食塩相当量：2.4g	☆ゼリー
26 火	アップルパン 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ コーンスープ 冷凍みかん 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	パン 片栗粉 調合油 はるさめ ごま	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん コーン さやいんげん みかん	1人分：517kcal たんぱく質：20.7g 脂質：27g 食塩相当量：2.1g	せんべい
27 水	ごはん さわらの照り焼き キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	さわら みそ 豆腐 わかめ	米 ごま ノイグ マネース	たまねぎ コーン もやし こまつな キャベツ えのきたけ 葉ねぎ オレンジ	1人分：374kcal たんぱく質：16.8g 脂質：11.2g 食塩相当量：1.5g	☆豆乳もち
28 木	ハヤシライス チキンウィンナー ほうれん草のサラダ パイン缶	豚肉 ウィンナー	米 じゃがいも 調合油	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ごぼう ほうれんそう コーン パインアップル缶	1人分：417kcal たんぱく質：12.9g 脂質：7.7g 食塩相当量：1.6g	せんべい
29 金	ひじきごはん 星型ハンバーグ 里芋の煮物 お月見汁 月見デザート	ひじき 油揚げ ハンバーグ	米 ごま油 砂糖 さといも 月見デザート	にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう	1人分：309kcal たんぱく質：13.2g 脂質：7.4g 食塩相当量：1.4g	☆水ようかん
30 土	肉うどん パナナ	牛肉	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん 葉ねぎ パナナ	1人分：223kcal たんぱく質：7.9g 脂質：4.2g 食塩相当量：1.2g	パン

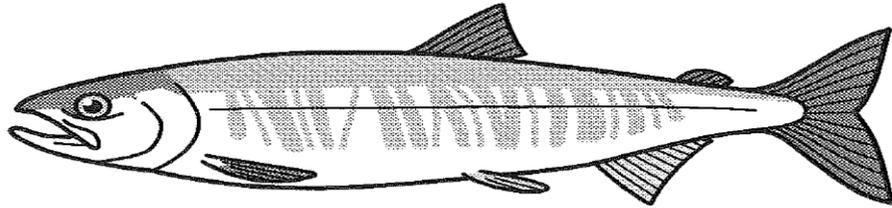
※食材の収穫状況により、給食内容が変更になる場合もあります。☆…手作りのおやつです。【平均】1人分：402kcal たんぱく質16.6g 脂質12.2g 食塩相当量1.9g

## 秋を代表する魚を知ろう！

さけやさんまなど、秋を代表する魚を紹介します。買い物の時などに、丸ごと一尾や切り身の魚を見かけることもあるかと思いますが。子どもと一緒に、秋が旬の魚について話したり、味わったりしてみませんか。

### 代表的な秋の魚

#### さけ



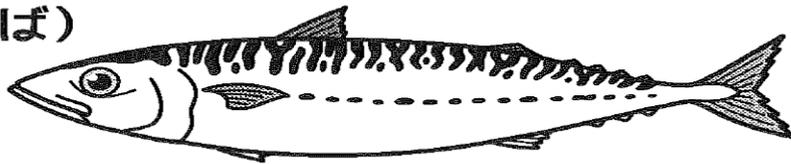
##### 特徴

秋になると、日本の河川を産卵のためにのぼってきます。「あきあじ」、「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

##### 栄養+食べ方

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

#### さば(まさば)



##### 特徴

全身に小さな丸いうろこがあり、背部分には特有の緑青色の斑紋があります。大きな目が特徴です。さばは、あじやいわしと並ぶ庶民的な青魚です。

##### 栄養+食べ方

DHA やEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれます。鉄やビタミンB<sub>12</sub>なども多く含まれます。食べ方には、塩焼き、しめさば、みそ煮、さばずしなどがあります。

#### さんま



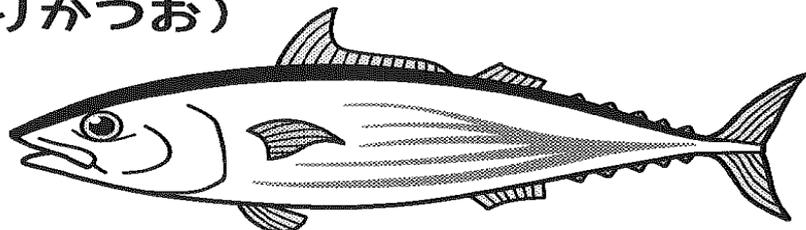
##### 特徴

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は35cm前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

##### 栄養+食べ方

DHAやEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。

#### かつお(戻りかつお)



##### 特徴

腹側に黒いしま模様があります。また、頭部、側線部以外にはうろこがありません。休みなく泳ぎ続けるため、筋肉量が多い魚です。戻りかつおは、脂がのっているのが特徴です。

##### 栄養+食べ方

たんぱく質が豊富に含まれます。秋にとれる戻りかつおには、EPA (IPA) も豊富で、血合いには鉄やビタミンB<sub>12</sub>が含まれます。食べ方は刺身、たたき、から揚げ、煮物など。