

令和3年4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	木	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	443	12.4	1.5	緑黄色野菜
2	金	ポークカレー わかめサラダ 果物	牛乳 あられ	391	14.0	2.5	大豆及び大豆製品
5	月	肉じゃが きゅうりのゆかりあえ 果物	ミルク あられ	326	14.9	1.3	緑黄色野菜
6	火	入所式					
7	水	コーンシチュー フレンチサラダ ふりかけ(ゆかり) 果物	のむヨーグルト せんべい	361	10.4	1.8	魚介類
8	木	鶏肉のたつた揚げ スパゲッティサラダ みそ汁 ごま塩	牛乳 クッキー	477	19.8	1.9	緑黄色野菜
9	金	ハンバーグ ほうれん草のナムル わかめスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	385	19.5	1.9	芋類
12	月	ハヤシライス 三色ひたし 果物	ミルク せんべい	344	16.2	2.4	海藻類
13	火	魚のみそ焼 ツナとポテトのサラダ やさいスープ	プリン風ゼリー あられ	275	14.7	1.7	大豆及び大豆製品
14	水	マーボー豆腐 大根のフレンチサラダ 果物	番茶 おにぎり	360	14.1	1.2	芋類

保育所給食の紹介

健康的な食習慣が身につくよう、主食、主菜、副菜2品をそろえた食事を基本に提供しています。

地元の食材

地元農家さんが、子どもたちに食べてもらいたい、丹精込めて作った新鮮でおいしい野菜をたっぷり使用しています。

主食は白いごはん

保育所は副食給食です。毎日、炊きたての白いごはんをお弁当箱に入れて持たせてください。ごはんの量は3歳児 110g、4歳児 120g、5歳児 130g が目安です。

和食、郷土食を大切にしています

素材の味をいかした和食や、「のっぺい」や「煮菜」などの郷土料理を子どもたちが食べやすいよう食材や切り方、味付けを工夫しています。また、毎月19日の食育の日には、和食献立を提供しています。

手づくりへのこだわり

ハンバーグ、コロッケ、ふりかけなど、調理のプロが愛情込めて全て手づくりしています。

たっぷり天然だし

だしは煮干し、昆布、かつお節など、自然の食材を使っています。うす味でだしの旨味たっぷりの給食です。

おやつは「小さな食事」

幼児にとっておやつは「小さな食事」です。おにぎり・パン・芋類・果物・乳製品などを中心に提供しています。

また、午後のおやつには、成長期に必要な栄養素のカルシウムやビタミンB₂が豊富なスキムミルクをとり入れています。



令和3年4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	
15	木	ポテトとウインナーのチリソース きゅうりの浅漬 みそ汁	ヨーグルト せんべい	426	14.9	2.1	魚介類	
16	金	やさいコロッケ かぶのゆかりあえ ベーコンスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	457	14.5	1.9	緑黄色野菜	
19	月	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ 果物	ミルク せんべい	377	15.8	1.3	海藻類	
20	火	魚の照り焼 ほうれん草のナムル わかめ汁	番茶 おにぎり	267	18.2	2.0	種実類	
21	水	お祝いの日特別献立						
22	木	鶏肉のたつた揚げ おひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	382	18.3	1.5	魚介類	
23	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	乳酸菌飲料 小魚	406	17.0	2.2	大豆及び大豆製品	
26	月	肉じゃが ごまあえ ふりかけ(ゆかり) 果物	ミルク せんべい	362	16.5	1.6	緑黄色野菜	
27	火	魚のみそ焼 おひたし みそ汁	番茶 おにぎり	262	18.0	1.7	海藻類	
28	水	ポテトとウインナーのチリソース きゅうりの浅漬 みそ汁	ミルク クッキー	445	18.2	2.1	緑黄色野菜	
29	木	昭和の日						
30	金	コーンシチュー わかめサラダ ふりかけ(ゆかり) 果物	牛乳 せんべい	395	11.9	1.9	魚介類	

家でも役立つ！給食の工夫

「おひたし」の隠し味

給食の「おひたし」は、子どもたちのリクエスト献立に登場する程の人気です。

ほうれん草は、苦手な子が多いイメージがありますが、みりん少量とかつお節で和えることで、青臭みが和らぎ食べやすくなります。

ぜひ、お試しください。

おひたし

【材料】 (4人分)
 ほうれん草 4株
 キャベツ 葉2枚
 しょうゆ 大さじ 1/2
 みりん 小さじ 1/2
 かつお節 小袋 1/2



クックパッドにもレシピを掲載しています。こちらからどうぞ！



誤嚥による窒息事故の危険が高い食品について

お子さんの安全を第一に考え、給食やイベントで誤嚥を起こしやすい食品の提供はいたしません。

行事等で御家庭から弁当を持参する際も同様にお控えくださいますよう、お願いいたします。

【誤嚥を起こしやすい食品】

- ・ぶどう
- ・ミニトマト(そのまま)
- ・球形のチーズ
- ・さくらんぼ
- ・いか
- ・餅や白玉団子
- ・うずらの卵(そのまま)
- ・ミニカップゼリー
- ・アメやラムネ

☆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子育て支援課まで Tel45-1113(直通)