

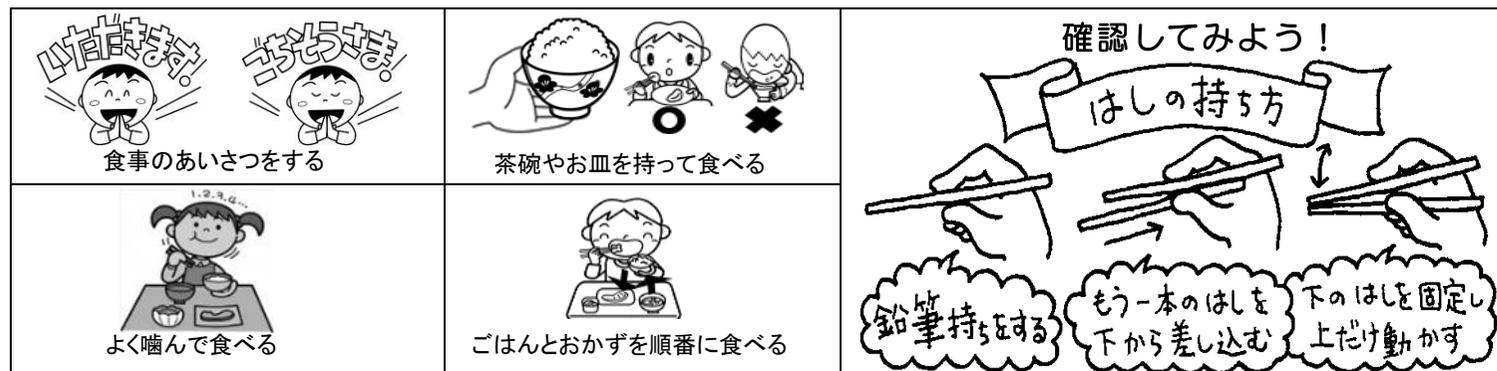
令和3年5月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 果物	牛乳 クッキー	368	15.2	1.3	魚介類
7	金	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ 果物	ミルク せんべい	384	15.3	1.5	海藻類
10	月	豆腐と豚肉のうま煮 おひたし 果物	牛乳 サンドパン	400	16.7	1.4	芋類
11	火	魚の照り焼 海藻のごまみそサラダ みそ汁	果物 チーズ	274	19.7	1.7	緑黄色野菜
12	水	鶏肉の甘酢あえ コールスローサラダ みそ汁 ごま塩	ミルク 小魚	333	25.9	1.9	魚介類
13	木	ハンバーグフルーツソース きゅうりのゆかりあえ コーンスープ	番茶 おにぎり	309	13.6	1.8	海藻類
14	金	洋風煮込み 三色おひたし 果物	牛乳 せんべい	340	11.4	1.4	大豆及び大豆製品

正しいマナーで楽しい食事

幼児期は食習慣を身につけるのに適した時期です。また、食事マナーは、料理を作ってくれた人や一緒に食べている人への心遣いでもあり、感謝の気持ちを育みます。上手にできたら、たくさんほめてあげるといいですね。



こまめに手を洗いましょう!



詳しくは三条市のホームページ「保育所食育巡回指導」で検索してみてください。

令和3年5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	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
17	月	豆腐の中華煮 スパゲティサラダ 果物	ミルク 果物	388	18	1.8	芋類
18	火	ツナ入りコロッケ かぶの華風漬 やさいスープ	牛乳 せんべい	323	11.5	1.8	海藻類
19	水	お好み献立					
20	木	魚の甘辛 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	362	18.6	1.9	
21	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルク 小魚	418	21.6	2.4	魚介類
24	月	肉じゃが 小松菜のナムル 果物	ミルク サンドパン	408	18.1	1.4	海藻類
25	火	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	ヨーグルトあえ	262	18.3	1.7	緑黄色野菜
26	水	鶏肉のたつた揚 おひたし アスパラスープ ごま塩	乳酸菌飲料 せんべい	303	12.8	1.6	魚介類
27	木	魚の照り焼 マカロニサラダ わかめ汁	プリン風ゼリー あられ	317	18.7	2.0	種実類
28	金	コーンシチュー はるさめサラダ ふりかけ	ミルク クッキー	358	15.2	2.1	大豆及び大豆製品
31	月	カレーマーボー豆腐 ごまあえ 果物	牛乳 せんべい	362	14.8	1.3	芋類

三条の伝承料理

五目おこわ

☆クックパッドにレシピを掲載しています☆



材料(作りやすい分量)

・もち米 5合

【調味料 A】

- 醤油……大さじ 3
- 酒……大さじ 3
- みりん……大さじ 2
- 塩……小さじ 1/4
- 水……2/3 カップ

【調味料 B】

- だし汁(混合だし)……1/2 カップ
- 砂糖……大さじ 1
- 醤油……大さじ 1
- みりん……大さじ 1
- 塩……小さじ 1/4

・具

- 油揚げ……1 枚
- ひじき……4g
- 干しいたけ……3 枚
- 人参……30g
- くるみ……20g



- ① 米は洗って3時間ほど水に浸し、ざるにあげて水を切る。
- ② 調味料 A は煮立てて、冷ましておく。
- ③ 具の人参は千切り。油揚げは湯通しして縦半分に切り、横に細かく切る。ひじきは戻してから熱湯をかけ、水気をきる。干しいたけは水でもどして千切りにし、くるみは細かく刻む。
- ④ ③を調味料 B で水気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 蒸し器に火をかけ、蒸気が上がったなら、固く絞った濡れふきんを敷き、①の米を入れて弱火で20分ほど蒸す。
- ⑥ 大きなボウルに②の調味料と蒸した米と④をよく入れ混ぜ合わせ、蒸し器に戻して10分ほど蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら底の広い器に移して軽く混ぜ合わせる。

ごえん

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
- ・さくらんぼ
- ・球形のチーズ
- ・うずらの卵(そのまま)
- ・いか
- ・餅や白玉団子
- ・ミニトマト(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)