



令和4年12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	魚のみそ焼 切干大根の含め煮 わかめ汁	牛乳 せんべい	297	21.1	2.1	緑黄色野菜
2	金	豚肉の柳川風 大豆入りサラダ 果物	ミルクココア せんべい	329	19.4	1.6	魚介類
5	月	カレーマートーフ わかめサラダ 果物	番茶 さつま芋のきな粉まぶし	302	11.4	1.1	緑黄色野菜
6	火	魚の塩焼 さつまいものきんぴら みそ汁	ミルク クッキー	318	22.2	2.0	海藻類
7	水	豚肉と里芋のみそ煮 もやしのナムル なめ茸の佃煮	番茶 肉まん	312	17.5	1.7	乳製品・果物
8	木	さつまいもコロケ キャベツの浅漬 やさいスープ ふりかけ	牛乳 小魚せんべい	343	11.3	1.7	大豆・大豆製品
9	金	おやこ煮 おひたし 果物	牛乳 せんべい	289	15.5	1.3	魚介類
12	月	洋風煮込み グリーンサラダ 鮭そぼろ	番茶 おにぎり	353	14.2	1.8	果物
13	火	魚フライ おひたし けんちん汁	乳酸菌飲料 せんべい	301	15.8	1.4	海藻類
14	水	あったか冬やさい丼 大豆とひじきのごまサラダ 果物	うどん汁	273	11.7	1.6	乳製品
15	木	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 せんべい	304	15.7	1.7	緑黄色野菜
16	金	おでん 小松菜のナムル 納豆	ミルク サンドパン	338	20.3	2.1	果物

寒さになんか負けないぞ！

毎日元気に過ごすカギは「早寝・早起き・朝ごはん」など、規則正しい生活リズムです。
風邪など引きやすいこの時期、特に意識して健康的に過ごしましょう。

年長の皆さんは、4月からの起床時間を視野に入れ、少しずつ準備していきましょう。起きる時間から整えるのがポイントです。早く起きれば自然と早く寝られるようになります。



早寝のポイント

- ☆日中しっかり身体を動かす。
- ☆早めの夕食を心掛ける。
- ☆夕食後の間食は控える。
- ☆寝る1時間前にはテレビ等を消す。
- ☆絵本など、静かな遊びで心を落ち着かせる。



早起きのポイント

- ☆カーテンを開け、日光を浴びる。
- ☆毎日できるだけ決まった時間に起こす。
- ☆布団から出やすいよう、部屋を暖めておく。



朝ごはんのポイント

- ☆起きてすぐではなく、少し時間を置いて空腹を感じて食べる。
- ☆主食・主菜・副菜をそろえて
- ☆家族と一緒に



令和4年12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	
19	月	じゃがいものそぼろ煮 あお菜のきのこあえ ふりかけ	牛乳 クッキー	276	11.6	1.4	大豆・大豆製品	
20	火	さばのみそ煮 すき昆布の華風あえ すまし汁	ミルク 果物	302	20.7	2.0	芋類	
21	水	🎄クリスマス特別献立🎄						
22	木	魚の照り焼 ごまあえ かぼちゃのみそ汁 【冬至献立】	ヨーグルトあえ	249	19.0	1.5	海藻類	
23	金	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	388	14.5	2.3	大豆・大豆製品	
26	月	厚揚げの中華煮 白菜とりんごのサラダ ふりかけ	番茶 おにぎり	288	14.3	1.7	乳製品・緑黄色野菜	
27	火	鶏肉の照り焼 磯香あえ みそ汁	果物 チーズ	275	18.7	1.7	魚介類	
28	水	豆腐と豚肉のうま煮 ごぼう入りサラダ ごま塩	ミルク 小魚	276	22.1	1.5	海藻類	
29	木	ハヤシライス ツナサラダ 果物	番茶 せんべい	302	11.2	2.5	乳製品・緑黄色野菜	

年末年始は ☆お手伝い大作戦☆

普段はなかなか時間がなくて、「お手伝いする！」の申し出を受け入れられないことも多いでしょう。この年末年始、少し余裕があったら小さなお手伝いをお願いしてみたいかが。

【おすすめのお手伝い】 **お手伝いの前はしっかり手洗い！**

ゆで卵の殻むき



ぐちゃぐちゃになったら、さっと洗ってつぶし、カレーに入れて軽く煮込めば、人気のたまご入りカレーに！

※アレルギーのある方は御注意ください

レタスちぎり



衛生面が気になる場合は、さっとゆでれば OK。スープに入れてもいいですね。

和えもの



大きめのボウル等に入れて、スプーンやビニル手袋をした手で和えるとやりやすいです。

味見

感じた味を言葉で伝えることは、表現力も養うことにもつながります。



盛り付け



特に年長さんは、就学に向けて練習を始めるとよいでしょう。

ノロウイルスに気をつけよう

ノロウイルスによる食中毒は、毎年1月頃にピークになります。年末年始を楽しく過ごすためにも、しっかり予防しましょう。

ノロウイルスは、アルコール消毒では死滅しません!!

とにかく手洗いが重要です。



☆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子育て支援課まで Tel45-1115(直通)