

令和4年6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	水	豚肉の柳川風 ほうれん草のナムル ふりかけ	乳酸菌飲料 せんべい	249	13.9	2.0	大豆及び大豆製品
2	木	魚の甘酢あえ 三色おひたし みそ汁	牛乳 サンドパン	359	18.9	2.2	果物
3	金	洋風煮込み 小松菜のサラダ ごま塩	ミルク 果物	305	13.9	1.9	魚介類
6	月	おやこ煮 すき昆布の華風あえ 果物	牛乳 小魚	284	18.9	1.4	大豆及び大豆製品
7	火	魚フライ わかめサラダ みそ汁	ミルク 果物	372	23.7	1.9	緑黄色野菜
8	水	お好みメニュー					
9	木	鶏肉の照り焼 大豆入りサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	353	19.3	1.9	海藻類
10	金	じゃがいものそぼろ煮 切干大根ナムル 果物	牛乳 せんべい	270	11.5	1.0	魚介類

歯と口の健康週間

かみかみ食材がいっぱい!



～いい歯を育む～

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

健康な歯を育て、生涯自分の歯で食事を楽しみましょう!



生えて2、3年の
柔らかい乳歯は

幼児期の特徴①
むし歯になりやすい

“砂糖”に要注意!

ジュース等の甘い飲み物を

- ・頻繁に飲む
- ・ほしただけ飲む



おやつは

- ・回数や時間が決まっていない
- ・甘い菓子類が多い

水分補給は水かお茶

- ・常備しない
- ・大人が量を管理



1日1～2回

- ・ダラダラ食べない
- ・野菜や果物、おにぎり等

三条市では、3歳から5歳までの間にむし歯になる子どもが増えています。

自分で歯磨きができるようになって、

まだまだ仕上げ磨きが必要な時期です。

口の中を定期的に
チェック!



幼児期の特徴②
味覚や口の中の機能を形成する

“よく噛める”食事のポイント

豆や乾物、根菜も
取り入れて

素材そのままの
料理も時々

粒で食べるご飯は
よく噛める主食

きのこや海藻
野菜をたっぷり

10歳頃までが味覚発達に重要な時期。

いろいろな食材をよく噛んで味わうことが大切です。



令和4年6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
13	月	豆腐と豚肉のうま煮 マカロニサラダ しそみそ	ミルク クッキー	357	18.2	1.9	魚介類
14	火	ハンバーグ きゅうりの浅漬 キャベツスープ	牛乳 小魚	286	20.1	1.6	海藻類
15	水	ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 バナナ蒸しパン	426	15.5	2.4	大豆及び大豆製品
16	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	267	17.2	1.9	緑黄色野菜
17	金	マーボー豆腐 グリーンサラダ 果物	ミルク 果物	293	18.6	1.4	芋類
20	月	肉みそもやし おひたし 果物	ミルク せんべい	293	14.7	1.2	魚介類
21	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	322	20.2	1.7	緑黄色野菜
22	水	焼き肉風 磯香あえ 果物	プリン風ゼリー せんべい	265	14.3	1.0	芋類
23	木	白身魚のケチャップあえ おひたし にらたまスープ	ミルク クッキー	293	17.3	1.6	海藻類
24	金	肉じゃが アスパラサラダ しそみそ	牛乳 サンドパン	335	14.0	1.7	魚介類
27	月	カレーマーボー豆腐 海藻のごまみそサラダ 果物	フルーチェ	242	10.9	1.1	芋類
28	火	やさいメンチカツ きゅうりのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 せんべい	342	14.1	1.7	魚介類
29	水	やきとり風 変わりごま酢あえ 果物	チーズ 果物	224	15.2	1.0	海藻類
30	木	魚のみそ焼 まっくろくろすけサラダ あお菜のスープ	牛乳 せんべい	221	15.7	1.7	大豆及び大豆製品

暮らしの中に食育を！

6月は食育月間

～給食の人気メニュー紹介～

【食育】とは
子どもたちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識と選択する力を育む取組



みんな食育 できることから一緒に

材料 (10人分)

- 赤しそ 30枚
- 油 小さじ2
- 砂糖 大さじ2
- みそ 大さじ2・1/2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2

しそみそ

【作り方】

- 1 赤しそを千切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、赤しそをしんなりするまで炒める。
- 3 砂糖、みそ、酒、みりんを加えてぽってりするまで煮詰める。



☆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)