



令和5年2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	鶏肉と野菜の甘辛炒め きゅうりのゆかりあえ ベーコンスープ	牛乳 クッキー	287	16.4	1.7	大豆・大豆製品
2	木	豆腐のカレーマーボー わかめサラダ 果物	ミルクココア せんべい	303	17.1	1.5	魚介類
3	金	🐱節分特別献立🐱					
6	月	ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 小魚せんべい	358	12.7	2.3	緑黄色野菜
7	火	鯖のごまみそ焼 おひたし 塩ちゃんこ麩うスープ	ミルク せんべい	252	19.0	1.6	芋類
8	水	おでん ひじきとツナのナムル 納豆	番茶 おにぎり	288	14.4	2.1	魚介類
9	木	大豆とポテトのチリソース キャベツの浅漬 みそ汁	チーズ 果物	362	14.6	1.6	海藻類
10	金	厚揚げの中華煮 ごぼう入りサラダ 果物	番茶 きなこマカロニ	329	15.5	1.3	緑黄色野菜・乳製品
13	月	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草ナムル ふりかけ	牛乳 果物	263	12.4	1.3	魚介類
14	火	コーンシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	牛乳 おからショコラ蒸しパン♡	389	16.5	1.6	海藻類
15	水	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ わかめスープ	ミルク せんべい	289	18.4	1.8	芋類
16	木	魚の塩焼 切干大根の焼きそば風 すまし汁	番茶 中華まん	288	20.3	2.1	海藻類・乳製品
17	金	豆腐と豚肉のうま煮 おひたし 果物	ミルク サンドパン	325	18.8	1.4	魚介類

まめに食べたい豆料理

2月3日の節分にちなんで、2月の献立には、大豆や大豆製品を普段よりも多く取り入れました。給食で人気のメニューをご紹介します！



たんぱく質
食物繊維が
豊富だよ！

クックパッドで
レシピ公開中！



きなこマカロニ 【材料 2~3人分】 【作り方】



- マカロニ 20g
きなこ 大さじ1
砂糖 小さじ2
塩 ひとつまみ
- ① マカロニをゆでる。
 - ② きなこ、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
 - ③ ①を②にまぶす。

大豆とポテトのチリソース



【材料 4人分】

- 大豆(水煮) 40g
じゃがいも(角切り) 2個
ウインナー(輪切り) 4本
揚げ油 適量
生姜・にんにく 少々
長ねぎ(みじん切り) 10 cm
炒め油 小さじ1
★砂糖・しょうゆ・酒 各小さじ1
★ケチャップ 小さじ2

【作り方】

- ①大豆、じゃがいも、ウインナーを素揚げする。(多めの油で炒めてもOK)
- ②鍋に油をしき、生姜、にんにく、長ねぎを炒める。
- ③②に★をすべて加えて混ぜ合わせ、軽く煮立たせる。
- ④③に①を加えて絡める。

令和5年2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	
21	月	八宝菜 すき昆布の華風あえ 果物	番茶 おにぎり	280	11.0	1.6	魚介類・乳製品	
22	火	やさいメンチカツ きゅうりのゆかりあえ はくさいスープ	牛乳 小魚	319	18.5	1.8	芋類	
23	水	鶏肉の照り焼 フレンチサラダ 切干大根のカレースープ	牛乳 クッキー	357	16.5	1.9	緑黄色野菜	
24	木	🌸天皇誕生日🌸						
25	金	さつまいも入りカレー ハムのマリネ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	351	11.3	2.2	大豆・大豆製品	
27	月	マーボードーフ コールスローサラダ 果物	うどん汁	302	12.3	1.8	魚介類・乳製品	
28	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 豚汁	牛乳 せんべい	308	22.9	1.8	緑黄色野菜	

**できることが
増えましたね!**

三条市では、「楽しい食事でじょうぶな体」を年間目標に、1年間を4期に区切り、目標や年齢別のポイントを決めて給食や食育に取り組んでいます。

1～3月の第4期の目標は「食事マナーを守り楽しく食事をする」です。各年齢のポイントをご紹介します。

食事の面でも大きく成長した姿が見られる毎日です。ご家庭ではいかがですか。

1歳児



- ★介助されて手を洗う
- ★友達と楽しく食事をする
- ★こぼしながらもスプーンやフォークで食べようとする

2歳児



- ★友達と楽しく食事をする
- ★スプーンやフォークを鉛筆持ちで持って食べる
- ★箸を使って食べようとする

3歳児



- ★落ち着いて友達と楽しく食事をする
- ★自分の食器を片付ける
- ★箸を正しく持って食べる

4歳児



- ★食器、机の上、食べこぼしなどの後始末をする。
- ★一年を振り返り、食べ方やマナーを確認する
- ★食器を正しく持って食べる

5歳児



- ★一年を振り返り、食べ方やマナーなどを確認する
- ★トレイを使用して配膳ができるようにする
- ★当番は身支度の練習をする
- ★自分たちで調理したものを味わいながら食べる

☆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 Tel45-1115(直通)

もう少し!というところは、ご家庭でも少し気にして見ていただき、進学・進級に向けて、できることを増やしていけると良いですね☺