

令和2年12月 給食だより 3歳以上児

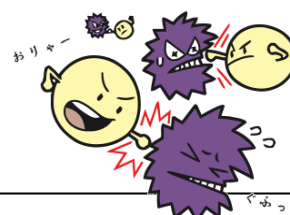
三条市

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	火	豚肉の柳川風 あお菜のきのこあえ 果物	牛乳 クッキー	330	17.7	1.5	大豆及び大豆製品
2	水	さつまいもコロッケ かぶのゆかりあえ 白菜スープ	牛乳 せんべい	381	12.4	1.5	緑黄色野菜
3	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	323	20.2	2.2	緑黄色野菜
4	金	さつまいもの酢豚風 おひたし 果物	ミルクココア 小魚	335	21.1	1.5	海藻類
7	月	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	393	13.3	2.3	緑黄色野菜
8	火	魚のみそ焼 さつまいものきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	313	18.8	1.9	種実類
9	水	豚肉と里芋のみそ煮 磯香あえ 納豆	うどん汁	285	18.0	2.9	魚介類
10	木	ハンバーグ 香りあえ キャベツスープ	牛乳 果物	322	16.6	1.4	緑黄色野菜
11	金	親子煮 白菜とりんごのサラダ ごま塩	ミルク サンドパン	328	18.9	1.9	海藻類

かぜなどの感染症を予防しよう

冬期のインフルエンザやかぜの流行は、空気の乾燥や気温の低下によるウイルスの活発化と、寒さによる免疫力低下が原因です。

次の5つのポイントに気をつけ、元気に冬を過ごしましょう！！

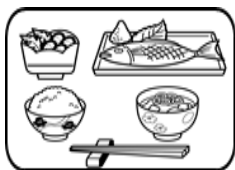


楽しい年末年始も
いつもの生活リズム
を崩さず過ごしましょう



かぜなどの予防 5つのポイント

- ① 1日3食栄養バランスの良い食事をとりましょう。



- ② 十分な睡眠は、疲れをとり、体力を回復するためにも大切です。夜9時には寝て生活リズムを整えましょう。



- ③ 元気に遊んで体力をつけましょう。



- ④ こまめに窓を開け、室内の換気をしましょう。



- ⑤ なるべく人混みをさけましょう。外出後はうがい、手洗いを忘れずに！



令和2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
14	月	おでん ひじきとツナのナムル なめたけの佃煮	牛乳 クッキー	263	13.0	1.7	緑黄色野菜
15	火	さばのごま風ソース おひたし 豚汁	ミルク 小魚	363	28.6	1.9	海藻類
16	水	豆腐の中華煮 さつまいものマセドアンサラダ 果物	番茶 おにぎり	358	14.4	1.9	魚介類
17	木	鶏肉の甘辛 わかめサラダ みそ汁	果物 チーズ	325	19.3	1.6	緑黄色野菜
18	金	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	ミルク サンドパン	353	25.1	2.8	種実類
21	月	かぼちゃ入りシチュー 小松菜のサラダ 鮭そぼろ	ミルク せんべい	415	20.8	2.1	大豆及び大豆製品
22	火	豆腐と豚肉のうま煮 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク ふかしいも	357	18.1	1.4	魚介類
23	水	クリスマス特別献立					
24	木	白身魚のキャロットソース スパゲッティサラダ わかめスープ	番茶 スイートポテト	330	10.7	1.5	果物
25	金	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ 果物	番茶 肉まん	319	12.5	1.4	大豆及び大豆製品
28	月	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	牛乳 あられ	296	13.7	1.4	緑黄色野菜
29	火	ハヤシライス グリーンサラダ 果物	牛乳 せんべい	389	14.8	2.5	魚介類

給食からのおすすめレシピ

白菜とりんごのサラダ

作り方

材料 (4人分)

白菜 1/6玉
りんご 1/3個
無調整豆乳 大さじ2
食酢 大さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
(お好みで)

- ① 白菜の葉の白い部分は2cmの長さの短冊切り、緑色の葉の部分は5mm幅に切り、それぞれゆでて、冷ましたら水気を絞り、塩をまぶしておく。
- ② りんごは皮つきのまま、薄いいちょう切りにし、塩水(分量外)にさらす。
- ③ ポウルに無調整豆乳と食酢を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

油の代わりに豆乳を使用しコクを出したサラダです。



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、給食やイベントにおいて、誤嚥を起こしやすい食品の提供を中止いたしました。

行事等で御家庭から弁当持参をお願いする際も同様にお願いしますよう、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
- ・うずらの卵(そのまま)
- ・ミニトマト(そのまま)
- ・ミニカップゼリー
- ・飴やラムネ
- ・球形のチーズ
- ・餅や白玉団子

- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青菜、ゆかりを使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫していますので、白いごはんを持ってきてください。
- ☆ 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健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448(直通)