

令和3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	水	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 のっぺい汁	牛乳 クッキー	309	19.5	1.6	緑黄色野菜
2	木	さつまいもコロッケ かぶのゆかりあえ 白菜スープ	牛乳 小魚	351	16.7	1.5	海藻類
3	金	豚肉の柳川風 あお菜のきのこあえ 果物	番茶 おにぎり	296	15.4	1.7	大豆及び大豆製品
6	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	魚介類
7	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	緑黄色野菜
8	水	豚肉と里芋のみそ煮 磯香あえ 果物	うどん汁	256	13.6	2.6	種実類
9	木	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩 果物	牛乳 あられ	358	13.8	1.5	大豆及び大豆製品
10	金	親子煮 白菜とりんごのサラダ なめたけの佃煮	ミルク サンドパン	330	19.3	2.0	緑黄色野菜
13	月	洋風煮込み おひたし 果物	ミルク 小魚	262	18.5	1.5	大豆及び大豆製品

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！！



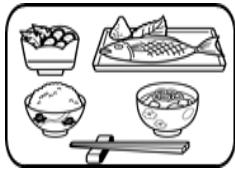
外から帰ったら、すぐにうがいでウイルスを洗い流しましょう



石鹸を使って手首や指の間までしっかり

かぜなどの感染症予防 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。



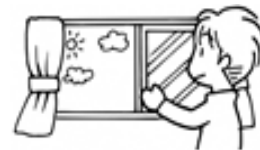
② 十分な睡眠は、疲れをとり、体力を回復するためにも大切です。夜9時には寝て生活リズムを整えましょう。



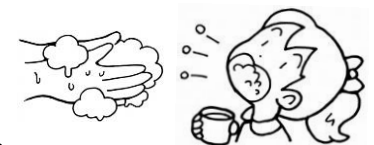
③ 元気に遊んで体力をつけましょう。



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3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	火	さばのごま風ソース おひたし 豚汁	牛乳 果物	373	22.0	1.6	海藻類
15	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	368	15.9	1.5	緑黄色野菜
16	木	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	果物 チーズ	269	20.9	2.2	種実類
17	金	おでん 大豆とひじきのごまサラダ 果物	番茶 肉まん	256	11.2	1.8	緑黄色野菜
20	月	豆腐と豚肉のうま煮 ひじきとツナのナムル ごま塩	ミルク クッキー	298	18.9	1.5	果物類
21	火	白身魚のキャロットソース わかめサラダ みそ汁	牛乳 ふかしいも	397	17.8	1.7	緑黄色野菜
22	水	かぼちゃ入りシチュー 小松菜のサラダ 鮭そぼろ	ミルクココア せんべい	436	21.2	2.1	大豆及び大豆製品
23	木	クリスマス特別献立					
24	金	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草納豆 果物	ミルク サンドパン	427	20.4	1.5	魚介類
27	月	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	番茶 さつまいものきなこまぶし	290	11.1	1.0	緑黄色野菜
28	火	和風ハンバーグ おひたし キャベツスープ	番茶 おにぎり	311	14.2	1.6	芋類
29	水	ハヤシライス ブロッコリーのごまあえ 果物	牛乳 せんべい	382	14.7	2.5	魚介類

郷土料理を作ってみよう

紅白なます (大根なます)

材料 (作りやすい分量)

- 大根・・・2/3本
- 人参・・・1/2本
- 塩・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ5
- 砂糖・・・大さじ4

作り方

- ① 大根と人参は4cm程の長さで縦の千切りにし、塩を加えてしんなりさせる。
- ② ①をよくもんで水洗いし、しっかり絞る。
- ③ 酢と砂糖を合わせて大根と人参を和える。



「紅白なます」は、古くから人が集まる正月や冠婚葬祭などの定番の小鉢料理として親しまれています。



楽しい年末年始もいつもの生活リズムを崩さず、早寝早起きしっかり朝ごはんを心がけましょう



クックパッドにもレシピを掲載しています。こちらからどうぞ!



- ☆ 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)