

令和4年4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	金	ポークカレー わかめサラダ 果物	牛乳 せんべい	391	13.9	2.4	緑黄色野菜
4	月	マーボー豆腐 もやしのナムル 果物	牛乳 せんべい	321	16.1	1.4	魚介類
5	火	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	443	12.4	1.5	緑黄色野菜
6	水	入所式					
7	木	鶏肉のたつた揚げ สปาゲッティサラダ みそ汁 ごま塩	牛乳 クッキー	477	19.8	1.9	魚介類
8	金	ハンバーグ ほうれん草のナムル わかめスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	387	19.6	1.9	芋類
11	月	コーンシチュー フレンチサラダ ふりかけ(ゆかり) 果物	ミルク せんべい	365	14.4	1.9	緑黄色野菜
12	火	魚のみそ焼 ツナとポテトのサラダ やさいスープ	プリン風ゼリー せんべい	294	15.1	1.7	海藻類
13	水	マーボー豆腐 大根のフレンチサラダ 果物	番茶 おにぎり	365	14	1.3	緑黄色野菜
14	木	やさいコロッケ かぶのゆかりあえ ベーコンスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	445	14.4	1.9	魚介類

保育所給食の紹介

健康的な食習慣が身につくよう、主食、主菜、副菜をそろえた食事を提供しています。

地元の食材たっぷり

新鮮な地元の農産物を優先的に使用しています。



手づくりへのこだわり

ハンバーグ、コロッケ、ふりかけなど、調理のプロが愛情込めて全て手づくりしています。

主食は白いごはん

副食給食です。毎日、炊きたての白いごはんをお弁当箱に入れて持たせてください。ごはんの量は3歳児 110g、4歳児 120g、5歳児 130gが目安です。

和食、郷土食を大切にしています

素材の味をいかした和食や、「のっぺい」や「煮菜」などの郷土料理を子どもたちが食べやすいよう食材や切り方、味付けを工夫しています。また、毎月19日の食育の日には、和食献立を提供しています。

たっぷり天然だし

だしは煮干し、昆布、かつお節など、自然の食材を使っています。うす味でだしの旨味たっぷりの給食です。

おやつは「小さな食事」

幼児にとっておやつは「小さな食事」です。おにぎり・パン・芋類・果物・乳製品などを中心に提供しています。

また、午後のおやつには、成長期に必要な栄養素のカルシウムやビタミンB₂が豊富なスキムミルクをとり入れています。



令和4年4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	
15	金	ポテトとウインナーのチリソース きゅうりの浅漬 みそ汁	ヨーグルト せんべい	426	14.9	2.1	緑黄色野菜	
18	月	じゃがいものそぼろ煮 もやしのナムル 果物	ミルク せんべい	361	15.7	1.3	大豆及び大豆製品	
19	火	魚の照り焼 ごまあえ わかめ汁	番茶 おにぎり	282	18.4	1.7	緑黄色野菜	
20	水	お祝いの日特別献立						
21	木	鶏肉のたつた揚げ おひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	382	18.3	1.5	魚介類	
22	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	乳酸菌飲料 小魚	406	17.0	2.2	緑黄色野菜	
25	月	肉じゃが ほうれん草のナムル ふりかけ	ミルク せんべい	268	15.9	1.6	大豆及び大豆製品	
26	火	魚のみそ焼 おひたし みそ汁	番茶 おにぎり	262	18.0	1.7	種実類	
27	水	ポテトとウインナーのチリソース かぶのゆかりあえ みそ汁	ミルク クッキー	450	18.4	2.3	緑黄色野菜	
28	木	コーンシチュー わかめサラダ 鮭そぼろ 果物	牛乳 せんべい	421	13.6	1.9	大豆及び大豆製品	
29	金	昭和の日						

家でも役立つ！給食の工夫

ほうれん草のナムル

給食にはナムルがよく登場します。ナムルに欠かせないごま油の香りとこくが野菜の青臭みを和らげ、味を引き立ててくれるので、野菜が苦手な子どもでも食べやすいと好評です。



- 【材料】 (4人分)
- ほうれん草 1/2 把
 - もやし 1/3 袋
 - ハム 2枚
 - 砂糖 小さじ 1/3
 - しょうゆ 小さじ 2
 - ★ 酢 小さじ 2
 - ごま油 小さじ 1/3
 - いりごま 小さじ 1/2

- 【作り方】
- ①ほうれん草、もやしはゆでて、ほうれん草は1cm幅に切る。ハムは千切りにする。
 - ②★ポウルに★を混ぜ合わせ野菜とハム、ごまを和える。



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！



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、給食やイベントで誤嚥を起こしやすい食品の提供はいたしません。行事等で御家庭から弁当を持参する際も同様にお控えくださいますよう、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)
- ・いか
- ・ミニカップゼリー
- ・球形のチーズ
- ・餅や白玉団子
- ・アメやラムネ

*誤嚥:食べ物などが誤って気管に入ってしまうこと

☆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)