

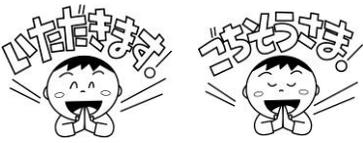
令和2年5月 給食だより 3歳以上児

三条市

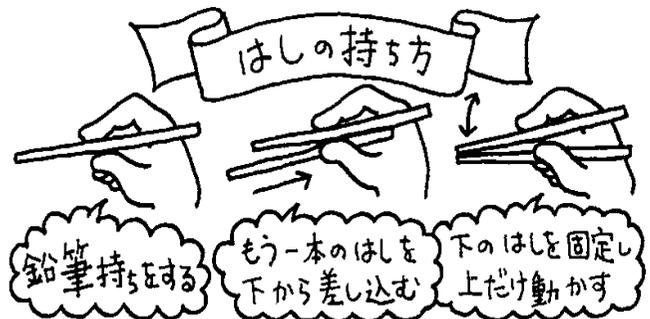
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
1	金	豆腐と豚肉のうま煮 おひたし 果物	牛乳 クッキー	334	14.0	1.1	海藻類
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ポークカレー コールスローサラダ 果物	ミルク せんべい	452	16.5	2.4	魚介類
8	金	ツナ入りコロッケ きゅうりの華風漬 やさいスープ ごま塩	牛乳 果物	312	11.2	1.7	緑黄色野菜
11	月	マーボー豆腐 磯香あえ 果物	ミルク 小魚	311	23.1	1.5	芋類
12	火	じゃがいものそぼろ煮 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 サンドパン	424	13.7	1.3	緑黄色野菜
13	水	お好み献立					
14	木	和風ハンバーグ おひたし コーンスープ	牛乳 せんべい	328	16.5	1.7	海藻類
15	金	魚の甘辛 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	350	18.1	1.9	緑黄色野菜

正しい食事マナーで楽しい食事

幼児期は習慣を身につけるのに適した時期です。また、食事マナーは、料理を作ってくれた人や一緒に食べている人への心遣いでもあり、感謝の気持ちを育みます。

 <p>食事のあいさつをする</p>	 <p>茶碗やお皿を持って食べる</p>
 <p>よく噛んで食べる</p>	 <p>ごはんとおかずを順番に食べる</p>

はしの持ち方



鉛筆持ちをする
もう一本のはしを下から差し込む
下のはしを固定し上だけ動かす

詳しくは三条市のホームページ「保育所食育巡回指導」で検索してみてください。

こまめに手を洗いましょう！



いろいろなところに触れる手指には、細菌やウイルスが付着しています。石鹸を使ってしっかり手洗いをしましょう。

令和2年5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	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
18	月	豆腐の中華煮 スパゲティサラダ 果物	ミルク せんべい	397	17.9	2.0	芋類
19	火	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	307	19.3	2.1	緑黄色野菜
20	水	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	349	18.4	1.5	海藻類
21	木	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	ミルク するめ	392	19.0	2.4	緑黄色野菜
22	金	魚の照り焼 アスパラサラダ わかめ汁	プリン風ゼリー あられ	289	18.6	2.0	種実類
25	月	親子煮 ほうれん草のナムル 果物	ミルク サンドパン	435	21.1	1.9	魚介類
26	火	魚のみそ焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	ヨーグルトあえ	308	19.6	1.6	緑黄色野菜
27	水	肉じゃが はるさめサラダ ごま塩 果物	ミルク クッキー	396	15.5	1.5	大豆及び大豆製品
28	木	鶏肉のたつた揚 おひたし みそ汁 ごま塩	番茶 おにぎり	345	15.9	1.8	魚介類
29	金	魚の照り焼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	338	20.6	2.1	緑黄色野菜

三条の伝承料理

五目おこわ

・もち米 5合

【調味料 A】

醤油……大さじ3
酒……大さじ3
みりん……大さじ2
塩……小さじ1/4
水……2/3カップ

・具

油揚げ……1枚
ひじき……4g
干しいたけ……3枚
人参……30g
くるみ……10g

材料(作りやすい分量)

【調味料 B】

だし汁(混合だし)……1/2カップ
砂糖……大さじ1
醤油……大さじ1
みりん……大さじ1
塩……小さじ1/4

三条では赤飯の替りに
お祝い事やお祭り、節句
などによく作られるおこわ
季節によっては、たけ
のこや山菜などを入れ
てもおいしい



作り方

- ① 米は洗って3時間ほど水に浸し、ざるにあげて水を切る。
- ② 調味料 A は煮立てて、冷ましておく。
- ③ 具の人参は千切り。油揚げは湯通しして縦半分に切り、横に細かく切る。ひじきは戻してから熱湯をかけ、水気をきる。干しいたけは水でもどして千切りにし、くるみは細かく刻む。
- ④ 具は調味料 B で煮る。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に固く絞った濡れふきんを敷き、米を入れ弱火で20分ほど蒸す。
- ⑥ 大きなボウルに A の調味料と蒸した米と具をよく入れ混ぜ合わせ、再び蒸し器に戻し10分くらい蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら底の広い器に移して軽く混ぜ合わせる。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はごま、のり、しらすや青菜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。
- ☆ 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、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は、健康づくり課食育推進室まで Tel34-5448(直通)