

# 令和2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	水	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 クッキー	382	11.8	1.4	魚介類
2	木	マーボー豆腐 おひたし 果物	牛乳 せんべい	321	14.9	1.1	海藻類
3	金	ポークカレー わかめサラダ 果物	牛乳 あられ	391	14.0	2.5	大豆及び大豆製品
6	月	入所式					
7	火	コーンシチュー フレンチサラダ ふりかけ 果物	のむヨーグルト せんべい	361	10.4	1.8	魚介類
8	水	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	2.0	緑黄色野菜
9	木	肉じゃが きゅうりのゆかりあえ 果物	ミルク あられ	326	14.9	1.3	緑黄色野菜
10	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	385	19.5	2.0	芋類
13	月	ハヤシライス 三色ひたし 果物	ミルク せんべい	344	16.2	2.4	大豆及び大豆製品
14	火	魚のみそ焼 ツナとポテトのサラダ やさいスープ 果物	プリン風ゼリー あられ	361	15.1	1.7	緑黄色野菜
15	水	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	ミルク クッキー	445	18.2	2.1	緑黄色野菜

## 保育所給食を紹介!

今月は新入児が給食に慣れるよう、サイクル献立をとり入れてるため前半と後半で同じ献立が登場します。

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「お膳のかたち」を基本に提供しています。

### 地元の食材

地元農家さんが、子どもたちに食べてもらいたいと、丹精込めて作った新鮮でおいしい野菜をたっぷり使用しています。

### 主食は白いごはん

保育所は副食給食です。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。



### 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。

### 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。うす味のだしの旨味たっぷりの給食です。

### 郷土料理を取り入れています

素材の味をいかした「和食」と、地元で食べ親しんできた「のっぺい汁」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、味付けを工夫して提供します。

## 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B<sub>2</sub>が豊富なスキムミルクをとり入れています。



# 令和2年4月 給食だより 3歳以上児

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	
16	木	マーボー豆腐 大根のフレンチサラダ 果物	番茶 おにぎり	360	14.1	1.2	魚介類	
17	金	やさいコロケ 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	457	14.5	2.0	緑黄色野菜	
20	月	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ ごま塩 果物	ミルク せんべい	368	15.3	1.6	海藻類	
21	火	お祝いの日特別献立						
22	水	魚の照り焼 ほうれん草のナムル わかめ汁 果物	番茶 おにぎり	353	18.6	2.0	芋類	
23	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	1.6	魚介類	
24	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	のむヨーグルト 小魚	405	19.3	2.2	大豆及び大豆製品	
27	月	肉じゃが キャベツのごまあえ ふりかけ 果物	ミルク せんべい	362	16.5	1.6	海藻類	
28	火	魚のみそ焼 ツナとポテトのサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	345	18.7	1.9	緑黄色野菜	
29	水	昭和の日						
30	木	コーンシチュー わかめサラダ ふりかけ 果物	牛乳 せんべい	395	11.9	1.9	魚介類	

## 保育所献立紹介 フレンチサラダ

【材料】	(4人分)
キャベツ	葉3~4枚
きゅうり	5cm程度
にんじん	3cm程度
ハム	1枚
コーン(缶)	20g
みかん(缶)	50g
酢	小さじ1
油	小さじ1
塩こしょう	適量

### 【作り方】

- ①キャベツ、にんじん、ハムを千切り、さっとゆでて水を切る。
- ②きゅうりを輪切りにする。
- ③コーンの水を切っておく。
- ④①~③を★の調味料で和える。
- ⑤みかんを乗せてできあがり。

お好みで、カニカマやツナを入れてもおいしいよ!



※保育所給食では、生で食べられる野菜も全て加熱して提供しています。

## 地元の旬を食べよう!

### 春キャベツ

三条はキャベツの生産量県内トップクラスで、主に石上、栗林地区で作られています。

キャベツにはビタミンCがたっぷり含まれており、大きめの葉3枚で1日分のビタミンCがとれます。また、キャベツだけに含まれるキャベジン(ビタミンU)が胃炎の改善に効果抜群です。

キャベツの成分は熱に弱いので生で食べるのがおすすめです。軟らかく生で食べやすい春キャベツで栄養を丸ごといただきましょう。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』は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)