

# 平成31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)	蛋白質 (g)	食塩 相当量 (g)	家庭で補って ほしい食品
1	月	肉じゃが マカロニサラダ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	318	13.0	1.5	魚介類
2	火	マーボー豆腐 おひたし 果物	牛乳 せんべい	323	15.0	1.3	海藻類
3	水	魚の照り焼 切干大根の含め煮 わかめ汁	牛乳 あられ	327	21.6	2.4	種実類
4	木	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	番茶 おにぎり	394	11.9	2.4	緑黄色野菜
5	金	入所式					
8	月	コーンシチュー フレンチサラダ ふりかけ 果物	ミルク クッキー	394	14.8	2.3	魚介類
9	火	鶏肉のたつた揚げ きゅうりの華風漬 みそ汁 ごま塩	のむヨーグルト せんべい	347	18.6	1.9	緑黄色野菜
10	水	じゃが芋のそぼろ煮 ごまあえ ふりかけ 果物	番茶 おにぎり	331	12.6	1.9	海藻類
11	木	やさいコロッケ きゅうりのゆかりあえ ベーコンスープ ごま塩	乳酸菌飲料 あられ	361	11.8	2.0	魚介類
12	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	353	18.8	1.9	いも類

\* 今月は給食に慣れてもらうため、同じ献立が2回繰り返して入っています。



## 保育所給食のご紹介

ぜん  
「お膳のかたち」

子どもたちの健やかな成長のため、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。

み～んな手づくり

### 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。



調理のプロが愛情込めてハンバーグ、コロッケ、ふりかけまで全て手づくりです。

### おいしい和食・郷土料理

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

### 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。



### 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。



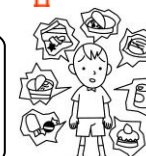
## 朝食を食べて元気にスタート!

朝食は、体を目覚めさせ、元気に活動できるエネルギーの源です。給食を参考に「お膳のかたち」できちんと食べる習慣をつけたいですね。



### 元気が出る朝食のヒント

菓子パンだけなどの朝食では活力がでません。ごはんを主食に夕食の残りおかずや常備菜、納豆、卵など簡単に用意できるものがあるといいですね。



# 平成31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)	蛋白質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
15	月	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	390	17.3	2.5	魚介類
16	火	魚のみそ焼 ほうれん草のナムル やさいスープ 果物	プリン風ゼリー あられ	276	15.6	1.6	種実類
17	水	お祝いの日特別献立					
18	木	肉じゃが キャベツのごまあえ ふりかけ 果物	番茶 おにぎり	382	14.7	1.5	海藻類
19	金	マーボー豆腐 大根のフレンチサラダ 果物	ミルク サンドパン	378	18.8	1.7	緑黄色野菜
22	月	コーンシチュー わかめサラダ ふりかけ 果物	ミルク せんべい	398	14.8	2.1	大豆及び大豆製品
23	火	ポークカレー 三色ひたし 果物	番茶 おにぎり	411	12.2	2.4	魚介類
24	水	じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ ふりかけ 果物	ミルク クッキー	404	17.2	2.0	緑黄色野菜
25	木	鶏肉のたつた揚げ おひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	383	18.5	1.8	海藻類
26	金	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 小魚	412	18.1	2.3	種実類

## 新じゃがのおいしい季節になりました



春先から初夏にかけて出回ります。冬に植えたものを貯蔵せず出荷するため、みずみずしくビタミンCがりんごの8倍含まれています。新じゃがのビタミンCは、でんぷんに包まれているため、熱に強く、壊れにくい性質があります。

水分を多く含んでいるので、日持ちしないため、購入後7日から10日で使い切りましょう。



## 保育所献立紹介

### 肉じゃが

【材 料】 4人分

豚肉 100g  
 じゃがいも 2個  
 人参 6cm  
 たまねぎ 小1個  
 グリンピース 大さじ1  
 干しいたけ 1枚  
 油 小さじ1  
 砂糖 小さじ2  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん、酒、だし汁

【作り方】

- ① 干しいたけは、水に戻し細切りにします。戻し汁は、おいしいだしが出ていますので取っておきます。
- ② 豚肉は1cm細切りに、人参はいちよう切り、じゃがいも、たまねぎは乱切りします。
- ③ 鍋に油を敷いて、グリンピース以外の材料を入れて炒めます。
- ④ ③に①の戻し汁、だし汁を入れひと煮たちした後、調味料を入れて煮含めて、最後にグリンピースを加えてできあがり。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含みます。
- ☆ 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)

