令和５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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
3	月	豆腐と豚肉のうま煮　わかめサラダ　果物	牛乳　せんべい	330	14.4	1.3	魚介類
4	火	肉じゃが　おひたし　ふりかけ	牛乳　クッキー	281	11.9	1.3	海藻類
5	水	✨入所式✨					
6	木	マーボードーフ　マカロニサラダ　果物	牛乳　せんべい	357	14.8	1.5	緑黄色野菜
7	金	じゃがいものそぼろ煮　おひたし　ごま塩	牛乳　果物	275	11.8	0.9	大豆・大豆製品
10	月	豆腐の中華煮　三色おひたし　ふりかけ	牛乳　クッキー	271	13.8	1.9	芋類
11	火	鶏肉の照り焼　フレンチサラダ　やさいスープ	牛乳　せんべい	255	14.4	1.7	緑黄色野菜
12	水	コーンシチュー　スパゲッティサラダ　鮭そぼろ	牛乳　小魚せんべい	357	16.2	1.5	海藻類
13	木	やさいコロッケ　きゅうりの浅漬　みそ汁　ふりかけ	牛乳　クッキー	393	15.3	1.9	魚介類
14	金	ポークカレー　コールスローサラダ　果物	乳酸菌飲料　せんべい	399	11.7	2.2	大豆・大豆製品

三条市の保育所給食をご紹介

新しい環境での一年がスタートしましたね。お子さんもご家族も、ドキドキしていることでしょう。子どもたちが元気に過ごせるよう、おいしく健康的な給食を提供していきます！

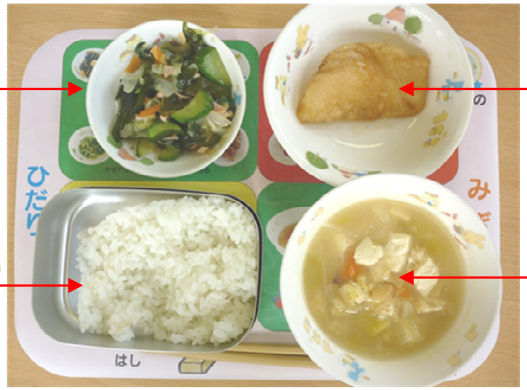
（未満児のみ）午前のおやつ

果物や牛乳・乳製品、菓子類を、昼食に差し障りない量で提供します。

昼　食

【副菜】
和え物、サラダ、煮物など、野菜のおかずを子どもの食べやすい味付けで提供します。

【主食】
白いごはんを弁当箱に入れて持たせてください。3歳児110g、4歳児120g、5歳児130gが目安です。



【主菜】
魚・肉・大豆製品を順番にバランスよく提供します。手作りにこだわり、やさしい味です。

【副菜】
天然だしのうま味が効いたみそ汁や、野菜たっぷりのスープ等です。

主菜が肉じゃがやマーボードーフ等の日は、果物やふりかけになります。

午後のおやつ

昼食と合わせて栄養バランスが整うように考え提供します。手作りの蒸しパンやおにぎりは人気です。

季節の食材を中心に、様々な食品を使用するよう心がけます。ご家庭でも、おたよりの「家庭で補ってほしい食品」を参考にしていただけるとうれしいです。

令和５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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
17	月	マーボードーフ　おひたし　果物	ミルク　せんべい	313	17.4	1.2	魚介類
18	火	魚の照り焼　ひじきの五目煮　みそ汁	番茶　おにぎり	283	17.9	1.8	緑黄色野菜
19	水	♡お祝いの日特別献立♡					
20	木	ハンバーグ　キャベツの浅漬　ベーコンスープ	牛乳　小魚せんべい	317	16.3	1.6	芋類
21	金	豆腐と豚肉のうま煮　はるさめサラダ　ごま塩	牛乳　バナナ入り蒸しパン	322	15.5	1.3	緑黄色野菜
24	月	じゃがいものそぼろ煮　もやしのナムル　ふりかけ	牛乳　サンドパン	355	13.6	1.7	海藻類
25	火	おやこ煮　マカロニサラダ　果物	番茶　おにぎり	390	14.7	1.6	大豆及び大豆製品
26	水	ポテトとウインナーのチリソース　おひたし　わかめスープ	牛乳　クッキー	393	10.8	1.8	魚介類
27	木	魚のみそ焼　磯香あえ　みそ汁	ミルク　せんべい	255	23.6	1.9	種実類
28	金	チキンカレー　ハムのマリネ　果物	乳酸菌飲料　せんべい	408	11.3	2.2	大豆及び大豆製品

誤嚥になりやすい次の食品は提供しません

- 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
- もちや白玉団子
- 球形のチーズ
- アメやラムネ
- ミニカップゼリー

お弁当を持参いただく際にも、お控えください。

※うずらの卵、ミニトマトは安全な大きさにカットすればOK です。

＊おうちでも気をつけよう＊

誤嚥による事故を防ぐために

一人きりで喫食させない

どのような食べ物でも、食べ方によっては誤嚥の危険性があります。

☆できるだけ目を離さない

☆何かあったときに気づける距離にいる

「ちょっとずつ食べようね」等の声掛けを

子ども自身が安全な食べ方を身につけることも大切です。

☆注意が必要な食べ物を手渡す際に毎回伝える

☆「～しちゃダメ」ではなく、「～しようね」と肯定的な表現で

☆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　Tel45-1115(直通)