

令和5年6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	木	豆腐の中華煮 はるさめサラダ ごま塩	牛乳 せんべい	278	13.7	1.6	魚介類
2	金	麩のたまごとじ ほうれん草ナムル 果物	ミルク クッキー	315	18.3	1.4	大豆・大豆製品
5	月	マーボー豆腐 コールスローサラダ 果物	牛乳 小魚せんべい	303	13.5	1.2	芋類
6	火	魚の照り焼 切り干し大根の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	289	19.3	1.9	緑黄色野菜
7	水	鶏肉とやさいの甘辛炒め 小松菜サラダ ごま塩	牛乳 サンドパン	322	18.4	1.5	海藻類
8	木	大豆とポテトのチリソース おひたし わかめスープ	牛乳 クッキー	387	11.2	1.6	魚介類
9	金	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきとツナのナムル ふりかけ	ヨーグルト	265	11.4	1.6	大豆・大豆製品

歯と口の健康週間

かみかみ
食材が
いっぱい！



～ま・ご・わ・や・さ・し・い食材で元気な体と丈夫な歯～



6月は食育月間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康にも歯にも良い食材をご紹介します。

～まごわやさしい献立の例～

～無理なく食卓に取り入れるポイント～



【すき昆布の華風あえ】
裏面にレシピ掲載

【あじの甘辛】
旬のあじを揚げ
甘辛いタレをかけて
白身魚でも OK

【主菜は旬の魚がおすすめ】

献立に悩んだら、まずは旬の魚に注目してみてもいいかな。その時期だけのおいしさに出会え、献立の幅も広がりますよ！

【汁物には豊富な種類の食材を】

野菜や海藻、きのこ、大豆製品、何でも合うのが汁物の良いところ。様々な食材を加えると、それぞれのうまみが溶け出て、一層おいしくなります！

【豆・ごまは“ちょい足し”で】

サラダやスープ、おひたし、炒め物など、いつもの料理に少量プラスしてみてもいいかな。香りや食べ応えがアップ！ごまは食卓において、好きな料理にかけて食べても良いですね。

給食では、これらの食材を意識して取り入れています。一食で取り切れない食材もあります。

“家庭で補ってほしい食品”を参考にしていただけたらうれしいです。

令和5年6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
12	月	豆腐の豚肉のうま煮 ハムのマリネ しそみそ	牛乳 果物	279	14.5	1.5	魚介類
13	火	ハンバーグ きゅうりの浅漬 アスパラスープ ごま塩	牛乳 小魚せんべい	324	16.3	1.6	海藻類
14	水	♪お好み献立♪					
15	木	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 すまし汁	番茶 おにぎり	284	19.1	1.8	芋類
16	金	ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	342	11.8	2.3	大豆・大豆製品
19	月	鶏肉の酢豚風 おひたし ふりかけ	牛乳 ぐりとぐらのカステラ風	369	12.9	1.9	魚介類
20	火	鶏肉の照り焼 フレンチサラダ 切り干し大根のカレースープ	牛乳 せんべい	322	16.4	1.9	大豆・大豆製品
21	水	炒り豆腐 かぶとツナのさっぱりあえ しそみそ	プリン風ゼリー せんべい	312	16.4	1.6	緑黄色野菜
22	木	白身魚のケチャップあえ おひたし みそ汁	ミルク サンドパン	368	21.5	2.0	海藻類
23	金	チキンカレー アスパラサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	338	12.4	2.3	魚介類
26	月	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ しそみそ	ミルク せんべい	309	15.6	1.8	大豆・大豆製品
27	火	やさいメンチカツ きゅうりのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 クッキー	367	14.2	1.8	海藻類
28	水	焼き肉風 スパゲッティサラダ 果物	ヨーグルト	284	13.9	1.1	魚介類
29	木	魚のみそ焼 切り干し大根の焼きそば風 みそ汁	番茶 おにぎり	294	18.4	1.7	緑黄色野菜
30	金	豆腐のカレーマーボー すきこんぶの華風あえ 果物	牛乳 せんべい	284	13.5	1.3	魚介類

ここポイント しっかり噛めている？

「しっかり噛む」とは、ほっぺからあご全体をしっかりと動かすことです。あごの発達には左右の動きも大切ですが、上下の動きだけでガチガチと噛む子が増えており、特に口を開けたまま食べる子に多いです。口を閉じて、もぐもぐとほっぺからあご全体が動いているか、お子さんの食べ方をチェックしてみましょう。



☆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)

【給食メニューご紹介】 すき昆布の華風あえ

ごまの香ばしさと、さっぱりした味付けがよく合う！



作り方

- ①すき昆布を食べやすい固さにゆで水気を切る
- ②野菜をさつとゆで水気を切る
- ③★をボウルに合わせる
- ④①②を③に入れて和え冷蔵庫で冷やす。

材料(4人分)

- =====
- すき昆布(水で戻す) 3g
 - キャベツ(千切り) 大葉2枚
 - きゅうり(千切り) 1/2 本
 - にんじん(千切り) 2cm
 - ★すりごま・いりごま 各小さじ1
 - ★酢・ごま油 各大さじ1
 - ★砂糖 小さじ1
 - ★しょうゆ 大さじ1と 1/2