

令和6年1月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
4	木	牛乳 クッキー	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 あお菜ときのこのおかかあえ ごま塩	牛乳 せんべい	258	13.1	1.1	魚介類
						477	17.4	1.1	
5	金	牛乳 せんべい	ごはん	あったか冬やさい丼 ほうれん草ナムル 果物	牛乳 せんべい	278	14.9	1.1	海藻類
						487	19.1	1.1	
8	月			◆成人の日◆					
9	火	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼 すき昆布の含め煮 七草卵スープ 【お正月献立】	ミルク クッキー	295	18.3	1.9	芋類
						473	22	1.7	
10	水	果物	ごはん	二代目おでん(ウインナー入) 華風あえ 納豆	牛乳 りんごちゃん蒸しパン	329	16.7	2.2	緑黄色野菜
						457	17.1	1.8	
11	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 三色おひたし のっぺい汁 【鏡開き】	番茶 きなこおはぎ	251	17.2	1.4	海藻類
						436	19.9	1.3	
12	金	果物	ごはん	かぼちゃ入りシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	乳酸菌飲料 せんべい	363	15.7	1.3	大豆・大豆製品
						469	15.9	1.1	
15	月	果物	ごはん	カレーマーボー豆腐 ごまネーズあえ 果物	牛乳 せんべい	296	14.6	1.1	魚介類
						429	15.4	0.9	
16	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚の塩焼 うの花炒り みそ汁	番茶 おにぎり	268	18.6	2.0	種実類(ごま等)
						450	21	1.8	
17	水	ヨーグルト	ごはん	さつまいもコロック きゅうりの浅漬 わかめスープ ふりかけ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	322	11.2	1.7	緑黄色野菜
						482	15.3	1.6	
18	木	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜 グリーンサラダ 果物	番茶 肉まん	332	18.2	2.0	海藻類
						457	18.9	1.6	
19	金	果物	ごはん	おやこ煮 ごぼう入りサラダ 果物	ミルク サンドパン	374	19.6	1.9	魚介類
						514	20.5	1.6	

なめたけの佃煮

ごはんがススム! 人気のおかず

なめこを加えても
おいしいよ!

【材料 作りやすい分量(約5人分)】

えのきだけ 1/2 袋(100g)
にんじん 1/6 本(20g)
酒・みりん 各小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ1
だし汁 100cc 程度
片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ①えのきだけは1cmくらい切る。にんじんもえのきだけに合わせて細かく切る。
- ②小さめの鍋ににんじん、だし汁を加えて弱火にかける。
- ③沸騰したらえのきだけも加えて数分煮る。調味料を加えて、さらに数分煮る。
- ④一旦火を止め、水溶き片栗粉を回し入れる。再度火にかけ、ふつつつとしたら火を止める。



鏡開き



年神様の宿る場所にお供えされた鏡餅を割り、無病息災を願いながら、お雑煮などにして食べる行事です。鏡餅は「切る」ではなく、「開く」と言います。実際に、刃物で切らずに小槌などで割るのが、縁起が良いとされます。

餅は喉につまりやすい食べ物です。十分に気をつけ、月齢の小さいお子さんは控えましょう。給食では、餅の代わりに、うるち米ともち米 2:1 で作った“きなこおはぎ”を楽しみます♪

令和6年1月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
22	月	牛乳	ごはん	おいもとチキンのカレー ツナサラダ 果物	番茶	279	10.2	2.1	大豆・大豆製品
		せんべい				475	14.6	1.9	
23	火	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグ かぶのゆかりあえ やさいスープ	牛乳	282	16.1	1.7	緑黄色野菜
					せんべい	441	18	1.4	
24	水	果物	ごはん	魚の照焼 煮菜 みそ汁	牛乳	290	20.4	2.1	海藻類
					クッキー	416	20	1.7	
25	木	牛乳	ごはん	肉じゃが スパゲッティサラダ ごま塩	フルーチェ	290	10.8	1.0	魚介類
		せんべい				467	14.8	1.0	
26	金	ヨーグルト	ごはん	たれカツ(カツ丼) きゅうりの浅漬 わかめ汁	牛乳	315	21.6	1.7	緑黄色野菜
					せんべい	477	23.5	1.5	
29	月	牛乳	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 ひじきとツナのナムル ふりかけ	うどん汁	259	16.5	2.2	芋類
		せんべい				442	19.4	2.0	
30	火	乳酸菌飲料	ごはん	さばのごまみそ焼 白菜の煮びたし みそ汁	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	306	23.9	2.0	海藻類
					せんべい	444	21.5	1.5	
31	水	牛乳	ごはん	すきやき煮 れんこんサラダ 果物	ヨーグルト	300	15.4	1.2	魚介類
		せんべい				487	19	1.2	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆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)

ごはん量調査を実施しました

10月に、主食を持参している保育所(園)24施設の3歳以上児1,422人のごはん量を調査しました。

※給食の栄養基準の基となる「日本人の食事摂取基準(厚生省)」が男女別であるため、男児、女児で集計

どの年齢も「少なめ」の児童が多く、目安量まであと一歩という結果でした。



	男児	女児	全体	目安量	目安量まで
3歳児	108.0g	96.7g	102.5g	110g台	→あと一口分
4歳児	112.1g	102.4g	107.1g	120g台	→あと一口と半分
5歳児	121.4g	111.2g	116.3g	130g台	→あと一口と半分

給食では、3歳以上児が家庭から120g程度のごはんを持参することで適切な栄養摂取ができるよう副食を提供しています。お家でもぜひ一度ごはんを量っていただき、少なめの場合は、成長に合わせて少しずつ増やしていきましょう。



お弁当がピカピカのときは「全部食べたね!すごいね!」と、ぜひ声掛けを!

春の七草 言えるかな?



七草粥を作るご家庭も多いでしょう。給食では、スープで季節の風習を楽しみしたいと思います。