

令和6年3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)	
1	金	乳酸菌飲料	ごはん	鶏肉のケチャップソース 春色おひたし 花すまし 【ひなまつり献立】	番茶	313	17.8	1.4	魚介類
					きなこおはぎ	454	18.7	1.1	
4	月	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが ツナサラダ ごま塩	番茶	312	15.8	1.8	大豆・大豆製品
					肉まん	441	17	1.4	
5	火	果物	ごはん	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁	牛乳	296	21.6	1.8	海藻類
					クッキー	448	20.9	1.4	
6	水	果物	ごはん	かぼちゃシチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ	番茶	300	13.6	1.4	大豆・大豆製品
					せんべい	422	14	1.1	
7	木	ヨーグルト	ごはん	やさいコロケ きゅうりの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳	309	12.3	2.0	緑黄色野菜
					せんべい	472	16.1	1.7	
8	金	牛乳 クッキー	ごはん	カレーマーボー豆腐 れんこんサラダ 果物	うどん汁	305	13.2	1.9	魚介類
						502	16.8	1.7	
11	月	果物	ごはん	八宝菜 おひたし 果物	ミルク	368	19.7	1.7	大豆・大豆製品
					サンドパン	532	21	1.5	
12	火	果物	ごはん	さばのみそ煮 すき昆布の華風あえ 五目汁	牛乳	346	17.5	2.0	芋類
					ぐりとぐらのカステラ風	467	17.5	1.6	
13	水	牛乳 せんべい	ごはん	さつまいもの酢豚風 グリーンサラダ ふりかけ	牛乳	356	13.9	1.8	海藻類
					果物	532	18	1.7	
14	木	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグ おかかきゅうり わかめスープ	牛乳	282	15.7	1.4	緑黄色野菜
					以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	440	17.9	1.2	
15	金			★終了(卒園)お祝い献立★					

パーベキューチキン

漬け込んで焼くだけの超簡単な主菜

【材料 4人分】

鶏もも肉唐揚げ用 200g 程度
ケチャップ 大さじ2
ソース 大さじ2
砂糖 小さじ1強

【作り方】

①ポリ袋に材料をすべてくわえて、よく揉み込む。
②冷蔵庫で30分ほど漬け置きする。
※一晩漬けてもOK
③クッキングシートになるべく隙間なく並べて、オープン又はフライパンで焼く。
オープン…180℃15分が目安
フライパン…両面に焼色をついたら、蓋をして10分程蒸し焼きに。



パンにはさんでもおいしいよ!

ひなまつりの

ごちそう



●ひしもち●



雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の情景が再現されています。

健やかな成長を願うひなまつり。どんなごちそうで楽しめますか？

●白酒・甘酒●



童謡「うれしいひなまつり」にも、白酒が登場しますね。子どもはアルコールを含まない甘酒を。

●はまぐりの吸い物●



二枚貝には、相性の良い相手と結ばれるという願いが込められているそう。

令和6年3月 予定献立表(後半)

三條市

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)	
18	月	果物	ごはん	チキンカレー ハムのマリネ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	371	12.4	2.3	魚介類
						506	13.6	1.8	
19	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚の甘辛 切干大根の焼きそば風 みそ汁	番茶 おにぎり	321	17.7	1.7	種実類(ごま等)
						492	20.3	1.5	
20	水			◆春分の日◆					
21	木	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 華風あえ なめたけの佃煮	プリン風ゼリー せんべい	287	16.3	1.5	芋類
						465	19.2	1.4	
22	金	果物	ごはん	バーベキューチキン スパゲティサラダ あお菜のスープ	牛乳 クッキー	327	14.8	1.7	魚介類
						443	15.5	1.3	
25	月	牛乳 クッキー	ごはん	厚揚げのミートソース煮 キャベツのゆかりあえ ワンタン風スープ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	274	15.3	2.0	海藻類
						467	16.1	1.7	
26	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	279	19.9	1.8	緑黄色野菜
						458	22.1	1.6	
27	水			★終了式★					
28	水	牛乳 クッキー	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 磯マヨあえ ごま塩	牛乳 せんべい	284	12.6	1.3	大豆・大豆製品
						497	17	1.2	
29	金	果物	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのマリネ 果物	番茶 せんべい	327	10.0	2.3	魚介類
						461	11.4	1.8	

☆都合により献立等が変更になる場合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)

幸せおやつ時間

“おやつ”と聞くだけでわくわくした気持ちになりますね。補食として、また心の栄養として大切なおやつ。上手な食べ方と、おやつ時間がさらに、ほっこり幸せな時間になるようなポイントをご紹介します。

- 平日** 施設で3時頃におやつを食べます。ご家庭では、
 夕食が6時台 →おやつは食はず、空腹で夕食を迎えると、夕食がおいしく食べられます。
 夕食が7時以降 →空腹で我慢できない時は、小さなおにぎりやパン等、軽食を食べ、夕食の量を調整すると良いでしょう。

- 休日** 未満児は2回(10時頃、3時頃)、以上児は1回(3時頃)を目安に。
 だらだら食べは、虫歯や食事量減少の原因になる可能性があります。
 1回の量は、手のひらサイズです。

一緒に作って 一緒に食べる

余裕のある日は、一緒におやつ作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。幼少期に親子間における食を通じた楽しい共有体験をすると、その後の子どもの心の成長に良い影響を及ぼします(東北大学研究より)。

興味を持って、包丁を使ってみるのも良いでしょう。目を離さず見守りましょう。

大好きな絵本を見ながら作ってみるのも楽しいですね! わくわくが広がります。


