令和6年4月 予定献立表(前半)

三条市

	曜	3歳未満	児のみ			栄養価(上:以上児 下:		家庭で補って
日付	旧	午前おやつ	主食	献立	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量 (g)	ほしい食品
1	月	牛乳	ごはん	マーボードーフ おひたし	牛乳	314	14.5	1.2	A 人籽
		せんべい		果物	せんべい	498	18.5	1.1	魚介類
2	ılı	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼 フレンチサラダ	牛乳	278	14.2	1.6	緑黄色野菜
2	火	クッキー	こはん	やさいスープ	果物	493	18.3	1.5	
3	水	牛乳	ごはん	肉じゃが もやしのナムル ふりかけ	牛乳	279	13.8	1.4	· 海藻類
		せんべい			クッキー	461	17.8	1.3	
4	木			★入所式★					
5	金	牛乳	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草サラダ ごま塩 果物	牛乳	328	15.3	1.2	魚介類
		クッキー			せんべい	516	18.8	1.2	
	0		∹ /+ /	コーンシチュー わかめサラダ	牛乳	321	12.9	1.8	+ 5 - + 5 制 0
8	月	果物	ごはん	ふりかけ	せんべい	434	13.7	1.4	▎大豆·大豆製品
9	火	牛乳	ごはん	魚のみそ焼 ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳	297	20.3	1.9	・緑黄色野菜
		せんべい			クッキー	458	22.7	1.7	
10	水		ごはん	ポークカレー ツナサラダ 果物	番茶	342	12.0	2.3	海藻類
10		果物			せんべい	456	12.7	1.9	
11	木		ごはん	やさいコロッケ きゅうりの浅漬 やさいスープ ふりかけ	牛乳	308	12.0	2.0	緑黄色野菜
		ヨーグルト			せんべい	454	15.5	1.7	
12	金	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼 ほうれん草ナムル	番茶	266	16	1.7	—————— 各
		せんべい		すまし汁	おにぎり	431	18.7	1.5	魚介類



😰 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。



【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。



(主政) 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。





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。

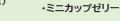
令和6年4月 予定献立表(後半)

三条市

日	曜	3歳未満児のみ				栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補って
付	日	午前おやつ	主食	献立	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	ほしい食品
15	月	牛乳	ごはん	マーボードーフフレンチサラダ		268	13.9	1.1	いも類
		せんべい	50	果物	ヨーグルト	444	17.5	1.1	- 3700
16	火		ごはん	魚の照り焼 三色おひたし	牛乳	305	22.2	1.9	海藻類
		果物		みそ汁	サンドパン	471	21.7	1.6	14700
17	水		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ハムのマリネ	牛乳	319	12.9	1.2	魚介類
	\1\	果物	_1870	ごま塩	にんじんマフィン	432	13.8	1.0	杰 月 及
18	木		ごはん	ハンバーグ キャベツの浅漬	牛乳	287	15.4	1.9	緑黄色野菜
		ヨーグルト	C14/0	わかめスープ ふりかけ	以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	437	18.5	1.8	
19	金			♡お祝いの日特別献立♡					
22	月	牛乳	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 マカロニサラダ		287	13.7	1.1	海藻類
		せんべい		ごま塩	ヨーグルトあえ	447	16.9	1.1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
23	火		ごはん	魚のみそ焼 磯香あえ	ミルク	281	24.1	1.9	種実類(ごま等)
		果物	3	みそ汁	クッキー	422	23.1	1.6	125000000000000000000000000000000000000
24	水		ごはん	鶏肉のたつた揚 もやしのナムル	牛乳	292	14.6	1.6	緑黄色野菜
		乳酸菌飲料	21670	やさいスープ	せんべい	432	16.5	1.3	你天口耳不
25	木	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 はるさめサラダ	番茶	267	11.6	1.9	いも類
20	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	せんべい	C1670	ふりかけ	おにぎり	431	15.2	1.7	V OAR
26	金		ごはん果物	チキンカレー コールスローサラダ 果物	乳酸菌飲料	385	11.4	2.1	魚介類
20		果物			せんべい	499	12.6	1.7	
29	月			◆昭和の日◆					
	,,								
30	火		ごはん	バーベキューチキン わかめサラダ	ミルク	261	17.0	1.9	大豆·大豆製品
		果物	C16/0	あお菜のスープ	せんべい	415	17.6	1.6	<u> </u>

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)
- ・もちや白玉団子
- ・球形のチーズ
- ・アメやラムネ





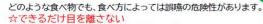


※うずらの卵、ミニトマトは 安全な大きさにカットすれば OK です。



おうちでも気をつけよう

一人きりで喫食させない



誤嚥による 事故を防ぐ ために

☆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)

