

# 令和6年4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	月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 おひたし 果物	牛乳	314	14.5	1.2	魚介類
		せんべい			せんべい	498	18.5	1.1	
2	火	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼 フレンチサラダ やさいスープ	牛乳	278	14.2	1.6	緑黄色野菜
		クッキー			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	
8	月		ごはん	コーンシチュー わかめサラダ ふりかけ	牛乳	321	12.9	1.8	大豆・大豆製品
		果物			せんべい	434	13.7	1.4	
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
		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 すまし汁	番茶	266	16	1.7	魚介類
		せんべい			おにぎり	431	18.7	1.5	



## 三条市の保育所給食をご紹介します

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。

### 昼食



【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豆腐等の日は、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くと嬉しいです。

# 令和6年4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)	
15	月	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 フレンチサラダ 果物	ヨーグルト	268	13.9	1.1	いも類
						444	17.5	1.1	
16	火	果物	ごはん	魚の照り焼 三色おひたし みそ汁	牛乳 サンドパン	305	22.2	1.9	海藻類
						471	21.7	1.6	
17	水	果物	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ハムのマリネ ごま塩	牛乳 にんじんマフィン	319	12.9	1.2	魚介類
						432	13.8	1.0	
18	木	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツの浅漬 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	287	15.4	1.9	緑黄色野菜
						437	18.5	1.8	
19	金			♡お祝いの日特別献立♡					
22	月	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 マカロニサラダ ごま塩	ヨーグルトあえ	287	13.7	1.1	海藻類
						447	16.9	1.1	
23	火	果物	ごはん	魚のみそ焼 磯香あえ みそ汁	ミルク クッキー	281	24.1	1.9	種実類(ごま等)
						422	23.1	1.6	
24	水	乳酸菌飲料	ごはん	鶏肉のたつた揚 もやしのナムル やさいスープ	牛乳 せんべい	292	14.6	1.6	緑黄色野菜
						432	16.5	1.3	
25	木	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の中華煮 はるさめサラダ ふりかけ	番茶 おにぎり	267	11.6	1.9	いも類
						431	15.2	1.7	
26	金	果物	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	385	11.4	2.1	魚介類
						499	12.6	1.7	
29	月			◆昭和の日◆					
30	火	果物	ごはん	バーベキューチキン わかめサラダ あお菜のスープ	ミルク せんべい	261	17.0	1.9	大豆・大豆製品
						415	17.6	1.6	

## 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\*

一人きりで喫食させない

どのような食べ物でも、食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

誤嚥による事故を防ぐために



☆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 Tel:45-1115(直通)