

令和6年5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 | 水 | 果物 | ごはん | 肉じゃが ツナサラダ ごま塩 | 牛乳 クッキー | 301 | 13.9 | 1.3 | 海藻類 |
| | | | | | | 408 | 14.4 | 1.0 | |
| 2 | 木 | 牛乳 せんべい | ごはん | タレかつ丼 きゅうりの華風漬 わかめ汁 【こどもの日献立】 | ヨーグルト | 282 | 20.4 | 1.6 | 緑黄色野菜 |
| | | | | | | 455 | 22.7 | 1.5 | |
| 3 | 金 | | | 憲法記念日 | | | | | |
| 6 | 月 | | | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 火 | 果物 | ごはん | 鶏肉の照り焼 スパゲッティサラダ やさいスープ | 牛乳 せんべい | 295 | 15.2 | 1.8 | 魚介類 |
| | | | | | | 443 | 15.5 | 1.5 | |
| 8 | 水 | ヨーグルト | ごはん | ツナ入りコロッセ きゅうりの浅漬 わかめスープ ふりかけ | 牛乳 せんべい | 267 | 10.9 | 1.9 | 大豆・大豆製品 |
| | | | | | | 422 | 14.6 | 1.7 | |
| 9 | 木 | 果物 | ごはん | 魚のみそ焼 三色おひたし みそ汁 | 牛乳 サンドパン | 318 | 21.4 | 2.0 | 海藻類 |
| | | | | | | 457 | 21 | 1.7 | |
| 10 | 金 | 牛乳 せんべい | ごはん | 豆腐のカレーマーボー 海藻のごまみそサラダ 果物 | 番茶 おにぎり | 339 | 12.9 | 1.2 | 芋類 |
| | | | | | | 489 | 16.2 | 1.1 | |
| 13 | 月 | 果物 | ごはん | じゃがいものそぼろ煮 はるさめサラダ ごま塩 | ミルク せんべい | 282 | 14.8 | 1.3 | 大豆・大豆製品 |
| | | | | | | 432 | 15.8 | 1.1 | |
| 14 | 火 | 乳酸菌飲料 | ごはん | 鶏肉のたつた揚 五色あえ すまし汁 【三条祭り献立】 | 牛乳 まんまるポッポ焼風 (黒糖蒸しパン) | 347 | 18.9 | 1.7 | 魚介類 |
| | | | | | | 476 | 19.9 | 1.4 | |
| 15 | 水 | 牛乳 せんべい | ごはん | 魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁 | 牛乳 クッキー | 282 | 19.9 | 1.8 | 種実類(ごま等) |
| | | | | | | 446 | 22.4 | 1.6 | |
| 16 | 木 | 牛乳 せんべい | 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 | 番茶 おにぎり | 259 | 14.8 | 1.7 | 芋類 |
| | | | | | | 425 | 17.7 | 1.5 | |
| 17 | 金 | 果物 | ごはん | ハヤシライス フレンチサラダ 果物 | 乳酸菌飲料 せんべい | 341 | 11.2 | 2.2 | 海藻類 |
| | | | | | | 461 | 12.2 | 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)

おおきなかぶのスープ

「おおきなかぶ」の物語。
ぬいたかぶはどんな料理
になったのでしょうか？ほ
っこりおいしいスープに
なったかもしれませんね。



【材料 4人分】

- ★かぶ 中1個
- ★玉ねぎ 1/2個
- ★にんじん 2cm
- ★えのき 1/4個
- ★ベーコン 2枚
- ★コンソメ 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★塩・こしょう 少々
- ★水 600cc

やさしい味のやさいスープにかぶを加えました。

【作り方】

- ①野菜とベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と玉ねぎ、にんじん入れ、火にかける。
- ③沸騰したらコンソメ、かぶ、えのき、ベーコンを加え、中火で15分ほど煮る。
- ④しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

かぶの葉も加えると
さらに栄養満点！



三条祭りの ごちそう



三条の鎮守、八幡宮の春季例大祭として催される三条祭りは10万石の格式をもつ大名行列で知られる伝統行事です。祭りの日のごちそうでは、「しょうゆおこわ」、「ますの焼き漬け」、筍やぜんまいの入る「煮しめ」などが知られています。給食では、祭りの賑やかな雰囲気を感じてもらえるよう、彩り豊かなおかずを取り入れ「三条祭り献立」としました。お楽しみに！



令和6年5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) | |
| 20 | 月 | 牛乳 せんべい | ごはん | おやこ煮 磯香あえ 果物 | 牛乳 せんべい | 256 | 15.5 | 1.5 | 大豆・大豆製品 |
| | | | | | | 435 | 19 | 1.4 | |
| 21 | 火 | ヨーグルト | ごはん | ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ アスパラスープ | 牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい | 296 | 15.8 | 1.5 | 海藻類 |
| | | | | | | 444 | 18.7 | 1.5 | |
| 22 | 水 | 牛乳 クッキー | ごはん | マーボー豆腐 マカロニサラダ 果物 | 番茶 おにぎり | 354 | 13.3 | 1.6 | 魚介類 |
| | | | | | | 524 | 16.6 | 1.4 | |
| 23 | 木 | 果物 | ごはん | 魚の甘辛 おひたし わかめ汁 | ミルク クッキー | 325 | 22.8 | 1.7 | 種実類(ごま等) |
| | | | | | | 410 | 22.1 | 1.4 | |
| 24 | 金 | 牛乳 せんべい | ごはん | 焼肉風 華風あえ お豆腐スープ | フルーチェ | 268 | 13.8 | 1.5 | 芋類 |
| | | | | | | 432 | 17 | 1.4 | |
| 27 | 月 | 牛乳 クッキー | ごはん | ウインナーとポテのチリソース おかかきゅうり キャベツスープ ごま塩 | 牛乳 せんべい | 345 | 10.3 | 1.9 | 緑黄色野菜 |
| | | | | | | 529 | 14.8 | 1.8 | |
| 28 | 火 | 牛乳 せんべい | ごはん | 豆腐の中華煮 こまつなサラダ ふりかけ | 牛乳 果物 | 263 | 15.0 | 1.8 | 海藻類 |
| | | | | | | 441 | 18.5 | 1.6 | |
| 29 | 水 | 果物 | ごはん | バーベキューチキン わかめサラダ おおきなかぶのスープ | ミルク クッキー | 306 | 17.3 | 2.0 | 大豆・大豆製品 |
| | | | | | | 408 | 17.6 | 1.7 | |
| 30 | 水 | 牛乳 せんべい | ごはん | 魚のみそ焼 切り干し大根の含め煮 みそ汁 | 牛乳 せんべい | 267 | 20.8 | 1.9 | 緑黄色野菜 |
| | | | | | | 443 | 23.2 | 1.7 | |
| 31 | 金 | 乳酸菌飲料 | ごはん | ポークカレー ブロッコリーのマリネ 果物 | 番茶 せんべい | 278 | 11.4 | 2.3 | 魚介類 |
| | | | | | | 425 | 13.6 | 1.8 | |

食事マナーを守って楽しい食卓

幼児期は、食習慣やマナーを身につけるのに適した時期です。周りの人と楽しく気持ちよく食事をするために、マナーは大切です。繰り返し、しっかりと伝えていきましょう。

～【食事のときの約束】施設で伝えていきます～



③口を閉じてよく噛んで食べる



④順番に食べる



～無理なく楽しくマナーを身につけるポイント～

1 理由も一緒に伝えよう

「どうしてお皿を持つのかな？」とお子さんに聞いてみてください。きっと理由を知っています。なぜを意識すると、気を付けようという気持ちが強くなります。

2 家族がお手本になろう

子どもは大人の行動を、よく見ていたり真似したりします。家族が手本となり、お互い褒め合うのも効果的です。

3 遊びの中で

ままごとの中で食事マナーに触れてみたり、箸を使ったゲームを取り入れてみたりするのもおすすめです。

誤嚥になりやすい次の食品は提供しません 御家庭から弁当を持参する際もお控えください。

- ・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