

# 令和7年5月 予定献立表(前半)

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)	
1	木	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 はるさめサラダ ごま塩	牛乳	258	14.6	1.2	海藻類
					せんべい	447	17.6	1.1	
2	金	牛乳 せんべい	ごはん	タレかつ丼 おひたし わかめ汁 【こどもの日献立】	番茶	309	22.1	1.7	魚介類
					きなこマカロニ	453	22.9	1.5	
5	月			こどもの日					
6	火			振替休日					
7	水	果物	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ 果物	飲むヨーグルト	389	13.2	2.3	大豆・大豆製品
					せんべい	503	14.1	1.9	
8	木	ヨーグルト	ごはん	ツナ入りコロツケ キャベツの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳	282	12.5	2.0	緑黄色野菜
					せんべい	434	15.9	1.8	
9	金	果物	ごはん	マーボードーフ ハムのマリネ 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	322	18.4	1.5	魚介類
					せんべい	448	15.4	1.1	
12	月	果物	ごはん	炒り豆腐 マカロニサラダ ごま塩 果物	ヨーグルト	355	16.2	1.2	芋類
						461	16.3	1.0	
13	火	牛乳 クッキー	ごはん	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳	272	21.1	1.7	種実類(ごま等)
					せんべい	458	22.8	1.6	
14	水	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のたつた揚げ 五色あえ わかめのおすまし 【三条祭り献立】	牛乳	354	19	1.7	魚介類
					まんまるぼっぼ焼き風	501	21	1.5	
15	木	飲むヨーグルト	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	284	15.7	1.6	海藻類
					以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	444	19.1	1.5	
16	金	果物	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 グリーンサラダ ツナひじきふりかけ	牛乳	312	14.0	1.7	大豆・大豆製品
					クッキー	412	14.2	1.3	

☆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)

## こどもの日献立

こどもの日、端午の節句の行事食として、柏餅やちまきは有名ですね。給食では、大人気のタレかつ丼やきなこマカロニを楽しみ、健やかな成長をお祝いしたいと思います。



## 三条祭り献立

祭りの日は、しょうゆおこわや煮しめを作るご家庭も多いでしょう。給食では、彩り豊かな和え物や、ぼっぼ焼き風の蒸しパンで、お祭り気分を高めたいと思います！



## タレカツ丼の“タレ” ヒレカツの他、チキンカツやぶりカツなどにも合います！

【材料 作りやすい分量】

- ★しょうゆ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ3
- ★酒・みりん 各大さじ1
- ★だし汁 50cc

【作り方】

- ①材料をすべて小鍋に入れ、弱火にかける。
  - ②ゆっくり混ぜながら、砂糖を溶かす。
  - ③鍋肌がふつふつし、軽く湯気が立ったら、混ぜながら1分程加熱して火を止める。
- ※濃い場合はだし汁が水で調整してください。

のりを散らしても  
おいしいよ！



# 令和7年5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)	
19	月	果物	ごはん	鶏肉の照焼 切り干し大根ナムル 五目汁	牛乳	300	17.0	1.7	海藻類
					クッキー	436	16.9	1.4	
20	火	ヨーグルト	ごはん	魚の甘辛 おひたし みそ汁	牛乳	283	19.8	1.5	種実類(ごま等)
					せんべい	435	21.7	1.4	
21	水	果物	ごはん	厚揚げのミートソース煮 キャベツの華風漬 やさいスープ ごま塩	牛乳	295	14.5	2.0	緑黄色野菜
					パン	432	15.6	1.7	
22	木			★お好み献立★					
23	金	牛乳 せんべい	ごはん	おやこ煮 コールスローサラダ 果物	番茶	315	14.4	1.4	魚介類
					おにぎり	457	16.8	1.3	
26	月	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の中華煮 スパゲッティサラダ ふりかけ		278	12.0	1.7	海藻類
					フルーチェ	428	14.9	1.5	
27	火	果物	ごはん	バーベキューチキン こまつなサラダ おおきなかぶのスープ	牛乳	310	15.7	2.0	大豆・大豆製品
					クッキー	415	15.9	1.6	
28	水	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが はるさめの甘酢あえ ごま塩	番茶	253	10.6	1.2	緑黄色野菜
					おにぎり	408	13.7	1.1	
29	水	牛乳 クッキー	ごはん	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	牛乳	250	20.1	1.8	種実類(ごま等)
					せんべい	441	22	1.6	
30	金	果物	ごはん	ポークカレー アスパラサラダ 果物	番茶	289	10.2	2.2	魚介類
					せんべい	410	11.1	1.8	

## 正しい姿勢でおいしい食事

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。姿勢もマナーのひとつ。正しい姿勢で食事をするのは、見た目が良いばかりでなく、消化吸収がよくなる等のメリットもあります。少しずつ身につけていきましょう。

施設では適宜、声掛けをしていきます。ご家庭でも確認してみてください。



背筋を伸ばし、背中はまっすぐ

ひじをつかない食器を持つ

テーブルとお腹の間はこぶしひとつ分

### 食事前は必ず



手を洗おう

- ★石鹸を使う
- ★手全体を洗う
- ★清潔なタオルで拭く

### 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