

令和6年2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	木	牛乳 せんべい	ごはん	ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	316	10.6	2.3	魚介類
						515	15.3	2.0	
2	金			◆節分特別献立◆					
5	月	果物	ごはん	炒り豆腐 華風あえ なめたけの佃煮	ミルク せんべい	279	20.6	1.7	海藻類
						417	20.8	1.4	
6	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 根菜のなかよし煮 すまし汁	牛乳 きなこマカロニ	263	21.0	1.7	芋類
						457	23.7	1.6	
7	水	果物	ごはん	おでん もやしのナムル 納豆 果物	牛乳 クッキー	314	16.8	1.8	緑黄色野菜
						432	16.9	1.4	
8	木	牛乳 せんべい	ごはん	バーベキューチキン グリーンサラダ だいコンスープ	番茶 おにぎり	286	13.3	1.9	大豆・大豆製品
						464	16.8	1.7	
9	金	牛乳 クッキー	ごはん	厚揚げの中華煮 はるさめサラダ ふりかけ	ヨーグルト	260	15.7	1.6	魚介類
						478	19.4	1.5	
12	月			建国記念日振替休日					
13	火	ヨーグルト	ごはん	和風ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ わかめスープ	牛乳 <small>以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい</small>	280	15.1	1.5	緑黄色野菜
						448	18.5	1.4	
14	水	果物	ごはん	洋風煮込み こまつなサラダ ごま塩	牛乳 <small>以上児:おからショコラ 蒸しパン♡ 未満児:クッキー</small>	324	12.2	1.7	海藻類
						439	13	1.3	
15	木	乳酸菌飲料	ごはん	魚の甘酢あえ おひたし みそ汁	ミルク せんべい	263	19.3	1.8	種実類(ごま等)
						426	21.2	1.5	
16	金	牛乳 せんべい	ごはん	マーボードーフ ハムのマリネ 果物	うどん汁	279	13.5	2.0	魚介類
						458	17.0	1.8	

大豆とひじきの五目煮

豆を使ったおすすめの一品

ごはんに入れても
おいしいよ!

【材料 4人分】

水煮大豆 50g(乾燥なら 20g)
 水煮ひじき 60g(乾燥なら 10g)
 にんじん 1/3本(40g)
 ごぼう 7cm程(20g)
 油揚げ 1枚(20g)
 油 小さじ1/2
 しょうゆ・砂糖 各小さじ1と1/2
 みりん・酒 各小さじ1
 だし汁 150cc

【作り方】

①鍋に油をしき、にんじんを炒め、ひじき、ごぼう、油揚げも入れて炒める。
 ②しんなりしたら大豆を加え、だし汁も加えて、水分がなくなるよう注意しながら10分程煮る。
 ③砂糖、みりん、酒を加えて5分程煮る。
 ④しょうゆを加えて、水分がある程度なくなるまで中火～弱火で煮る。



節分のごちそう

●恵方巻き●



福の神様「歳徳神」のいる方角を向いて、一気に食べます。今年は東北東!

●いわし●



頭をひいらぎに刺し、魔除けとして用いられます。また弱を食べると陰の気を消すと言われていました。

●けんちん汁●



冬の行事で、体を温めるために振る舞われ、節分でも食べられるようになったそうです。

ご家庭では、どんなごちそうで季節の変わり目を楽しみますか?

令和6年2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)	
19	月	果物	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ ごま塩	番茶 おにぎり	364	12.3	1.3	大豆・大豆製品
						473	12.9	1.1	
20	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚の塩焼 大豆とひじきの五目煮 なめこ汁	ヨーグルトあえ	253	19.9	1.7	緑黄色野菜
						438	22.1	1.5	
21	水	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 ごまあえ 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	286	18.5	1.3	海藻類
					せんべい	483	19	1.1	
22	木	ヨーグルト	ごはん	やさいメンチカツ きゅうりの浅漬 やさいスープ	牛乳 せんべい	312	13.9	1.7	魚介類
						475	17.4	1.5	
23	金			天皇誕生日					
26	月	果物	ごはん	厚揚げのミートソース煮 おひたし ベーコンスープ	牛乳	325	14.3	1.9	種実類(ごま等)
					サンドパン	464	15.5	1.6	
27	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	番茶	261	18.3	2.3	緑黄色野菜
					おにぎり	444	20.8	2.0	
28	水	牛乳 クッキー	ごはん	ポークカレー 大根のフレンチサラダ 果物	番茶	282	10.6	2.2	大豆・大豆製品
					せんべい	500	15.1	2.0	
29	水	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 わかめサラダ あお菜のスープ	牛乳	264	14.2	1.8	魚介類
					せんべい	405	15.1	1.4	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆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)

できることが増えました!

市の給食年間計画 1~3月の目標は、「食事マナーを守り楽しく食事をする」です。各年齢のポイントをご紹介します。食事の面でも大きく成長した姿が見られる毎日です。ご家庭ではいかがですか。

～1歳児～

- ★介助されて手を洗う
- ★友達と楽しく食事をする
- ★こぼしながらもスプーンやフォークで食べようとする



～2歳児～

- ★友達と楽しく食事をする
- ★スプーンやフォークを鉛筆持ちで持って食べる
- ★箸を使って食べようとする



～3歳児～

- ★落ち着いて友達と楽しく食事をする
- ★自分で食器を片付ける
- ★箸を正しく持って食べる



～4歳児～

- ★食器、机の上、食べこぼしなどと後始末をする
- ★一年を振り返り、食べ方やマナーなどを確認する
- ★食器を正しく持って食べる



～5歳児～

- ★一年を振り返り、食べ方やマナーなどを確認する
- ★トレイを使用して配膳ができるようにする
- ★当番は身支度の練習をする
- ★自分たちで調理したものを味わいなが食べる



Point

★進学に向けて★

学校給食では、骨のある魚等も提供がありますが、箸がうまく使えない、食べ方がわからない等の理由で残してしまう姿が見られます。何でもおいしく食べられるように、ぜひ今から、箸や色々な料理を食べる練習をしましょう。