

令和7年1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)	
6	月	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	320	10.4	2.3	魚介類
					せんべい	461	11.9	1.8	
7	火	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉の照り焼 紅白ツナなます 七草卵スープ 【お正月献立】	牛乳	252	17.0	1.8	大豆・大豆製品
					せんべい	472	20.5	1.6	
8	水	牛乳 せんべい	ごはん	洋風煮込み おやさい納豆 果物	ヨーグルト	265	12.2	1.4	海藻類
						459	16.5	1.3	
9	木	果物	ごはん	厚揚げの中華煮 コールスローサラダ ふりかけ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	311	18.1	1.8	いも類
					せんべい	408	15.1	1.3	
10	金	牛乳 クッキー	ごはん	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 雑煮風汁 【鏡開き献立】	番茶	258	16.9	1.7	緑黄色野菜
					きなこおはぎ	464	19.7	1.6	
13	月			◆成人の日◆					
14	火	乳酸菌飲料	ごはん	鶏肉のたつた揚げ はるさめの甘酢あえ みそ汁	牛乳	350	19.2	1.8	魚介類
					せんべい	495	20.5	1.4	
15	水	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめサラダ 手作りなめたけ	牛乳	321	18.4	1.4	いも類
					まんまるぼつぽ焼き風	504	21.5	1.3	
16	木	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツの浅漬 おおきなかぶのスープ	牛乳	289	15.9	1.6	緑黄色野菜
					以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	455	19.1	1.5	
17	金	果物	ごはん	白菜クリームシチュー まつくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	番茶	353	12.9	1.7	種実類(ごま等)
					おにぎり	450	13.2	1.4	



お正月献立・鏡開き献立

正月ならではのごちそうを、食べやすいようにアレンジし、給食に取り入れます。餅の代わりに、うるち米：もち米＝2：1で作った、きなこおはぎも提供します。お楽しみに！



佐渡金山世界遺産登録お祝い献立

昨年の大きな出来事として、佐渡金山の世界遺産登録がありました。学校給食と合わせ、お祝い献立を実施します。金山をイメージした料理や、佐渡でたくさん採れるわかめ、さつまいも(小木半島)を使った料理が登場します！



魚のみそ焼き

【材料 4人分】

- ★季節の魚切り身 4切れ
- ★みそ 大さじ1
- ★酒 小さじ1
- ★みりん 小さじ1

【作り方】

- ①ポリ袋に魚、調味料を加え、軽くもみながらなじませ、冷蔵庫で30分～一晩漬ける。
- ②オーブン、グリル、フライパン等に並べて焼く。

ごはんがすすむ！
人気のおかず



餅に気をつけて！

窒息事例で最も多い原因食品は「餅」です(厚生労働省)。十分に気をつけ、月齢の小さいお子さんは控えましょう。



事故に気をつけ楽しい年始をお過ごしください。

令和7年1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)	
20	月	牛乳 せんべい	ごはん	あったか冬やさい丼 ごまネーズあえ 果物	うどん汁	317	13.3	1.8	魚介類
						489	16.8	1.6	
21	火	果物	ごはん	魚の照り焼 煮菜 みそ汁	牛乳 サンドパン	336	21.7	2.3	海藻類
						487	21.5	2.0	
22	水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉の黄金焼き さつまいものきんぴら うみの幸スープ 【佐渡金山世界遺産お祝い献立】	ミルク せんべい	309	16.7	1.8	大豆・大豆製品
						472	20.2	1.6	
23	木			★お好み献立★					
24	金	果物	ごはん	ポークカレー 海藻のごまみそサラダ 果物	番茶 せんべい	281	10.5	2.2	魚介類
						420	11.6	1.8	
27	月	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜 おひたし 果物	番茶 肉まん	304	17.3	1.8	大豆・大豆製品
						434	18.3	1.4	
28	火	乳酸菌飲料	ごはん	やさいメンチカツ かぶのゆかりあえ はくさいスープ	牛乳 せんべい	315	14.0	1.8	いも類
						467	16.3	1.5	
29	水	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	フルーチェ	285	12.6	1.1	海藻類
						463	16.3	1.0	
30	水	牛乳 せんべい	ごはん	さばのみそ煮 磯香あえ さつま汁	牛乳 クッキー	279	15.0	1.9	種実類(ごま等)
						456	18.4	1.7	
31	金	牛乳 クッキー	ごはん	すきやき煮 こまつナサラダ 果物	牛乳 せんべい	295	18.2	1.2	いも類
						507	21.5	1.1	

☆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)

ごはん量調査を実施しました

10月に、主食を持参している保育所(園)施設の3歳以上児1,362人のごはんを量りました。

※給食の栄養基準の基となる「日本人の食事摂取基準(厚生省)」が男女別であるため、男児、女児で集計

【持参したごはんの量】

	男児	女児	全体	目安量
3歳児	106.0g	101.4g	103.6g	110g台
4歳児	114.8g	104.6g	109.8g	120g台
5歳児	122.3g	110.3g	116.0g	130g台

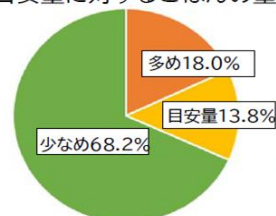
目安量まで

→あと一口分

→あと一口と半分

→あと一口と半分

【目安量に対するごはんの量(全体)】



「少なめ」が約7割、次いで「多め」が多く、個人差が大きい結果となりました。

給食では、3歳以上児が家庭から120g程度のごはんを持参することで適切な栄養摂取ができるよう副食を提供しています。お家でもぜひ一度ごはんを量っていただき、少なめの場合は、成長に合わせて少しずつ増やしていきましょう。



お弁当がピカピカのときは「全部食べたね！すごいね！」と、ぜひ声掛けを！