

令和7年2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)	
3	月			★節分特別献立★					
4	火	果物	ごはん	マーボードーフ グリーンサラダ 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	323 416	19.2 16	1.6 1.1	魚介類
5	水	ヨーグルト	ごはん	やさいコロッセ きゅうりの華風漬 お豆腐スープ	牛乳 せんべい	306 470	11.8 15.6	1.6 1.4	緑黄色野菜
6	木	牛乳 クッキー	ごはん	魚の塩焼 うの花炒り みそ汁	番茶 おにぎり	279 481	19.3 21.6	2.0 1.8	種実類(ごま等)
7	金	果物	ごはん	おやこ煮 コールスローサラダ 果物	牛乳 さつまいものきなこまがし	382 500	16.1 16.6	1.3 1.1	魚介類
10	月	果物	ごはん	バーベキューチキン ツナサラダ 豆乳のかくれんぼスープ	牛乳 クッキー	337 445	16.1 15.9	1.9 1.6	海藻類
11	火			建国記念の日					
12	水	乳酸菌飲料	ごはん	とろ〜りあんかけつくね キャベツの浅漬 だいコンスープ	牛乳 せんべい	263 425	15.5 17.5	1.6 1.3	緑黄色野菜
13	木	牛乳 クッキー	ごはん	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	284 486	20.5 22.6	1.9 1.7	種実類(ごま等)
14	金	牛乳 せんべい	ごはん	二代目おでん(ウインナー入) おひたし ごま塩 果物	牛乳 以上児:おからショコラ 蒸しパン♡ 未満児:クッキー	293 466	12.8 16.6	1.8 1.6	いも類

☆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)

まめに摂りたい“豆”パワー

節分にちなみ、今月は大豆や大豆製品を多く取り入れました。大豆はたんぱく質や食物繊維が豊富です。色々な料理で登場しますので、お楽しみに♪



雪解け献立

二十四節気の一つ「雨水」は雪が雨に変わる頃を指します。雪解けと春の訪れをイメージしました。



豆乳のかくれんぼスープ

【材料 4人分】

- ★白菜 大葉1枚
- ★じゃがいも 1個
- ★にんじん 1/4 本
- ★しめじ 1/4 袋
- ★ブロッコリー 1/6 房
- ★ベーコン 2 枚
- ★豆乳 200cc
- ★コンソメ 小さじ 1/2
- ★塩 1つまみ
- ★みそ 大さじ 1/2
- ★片栗粉 小さじ1
- ★水 400cc 程度
- ★炒め油 適量



豆乳の中にいろいろな野菜がかくれんぼ!

【作り方】

- ①野菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは下ゆでしておく。
- ②鍋に油をしき、ベーコンを炒める。
- ③水、にんじん、コンソメを加えて 10 分程煮る。
- ④白菜、じゃがいも、しめじを加えて 10 分程煮る。
- ⑤弱火にし、豆乳を加え、沸騰させないように5分程煮る。
- ⑥塩、みそで味を味を調え、ブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

令和7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)	
17	月	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 れんこんきんぴら ワントンスープ	ミルク せんべい	293 429	19.5 20	2.0 1.6	魚介類
18	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみぞれ煮 コーンおひたし菜の花風 雪見汁 【雨水の日 雪解け献立】	牛乳 サンドパン	296 508	21.4 24.6	2.0 1.9	海藻類
19	水	牛乳 せんべい	ごはん	すきやき煮 もやしのナムル 果物	番茶 肉まん	331 456	19.3 19.9	1.7 1.3	緑黄色野菜
20	木	果物	ごはん	さつまいも入りシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	乳酸菌飲料 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	383 484	15.5 15.9	1.2 1.0	種実類(ごま等)
21	金	ヨーグルト	ごはん	鶏肉の甘酢あえ 華風あえ やさいスープ	牛乳 クッキー	288 446	14.5 17.7	1.7 1.5	いも類
24	月			天皇誕生日振替休日					
25	火	果物	ごはん	豆腐の中華煮 マカロニサラダ ツナひじきふりかけ	ヨーグルト	286 422	16.2 16.6	1.8 1.5	海藻類
26	水	乳酸菌飲料	ごはん	大豆とポテトのチリソース おひたし わかめスープ	牛乳 せんべい	332 481	11.6 14.4	1.6 1.3	種実類(ごま類)
27	木	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが はるさめサラダ ごま塩	うどん汁	262 444	11.1 15.1	1.7 1.6	魚介類
28	金	牛乳 せんべい	ごはん	チキンカレー 大根サラダ 果物	番茶 クッキー	291 475	10.1 14.5	2.2 1.9	大豆・大豆製品

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ふ姿が見られます。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。