

令和8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)	
5	月	牛乳 クッキー	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 華風サラダ ふりかけ	牛乳	280	11.4	1.5	大豆・大豆製品
					せんべい	482	15.4	1.4	
6	火	果物	ごはん	洋風煮込み 三色おひたし のりのり納豆	牛乳	334	14.9	1.7	魚介類
					クッキー	451	15.6	1.4	
7	水	飲むヨーグルト	ごはん	鶏肉の塩からあげ 紅白ツナなます 七草スープ 【お正月献立】	牛乳	286	15.0	1.6	芋類
					せんべい	463	18.6	1.4	
8	木	牛乳 せんべい	ごはん	カレーマーマーボードーフ コールスローサラダ 果物	ヨーグルト	262	12.9	1.1	海藻類
						445	16.4	1.0	
9	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 煮菜 みそ汁	お茶	259	18.1	2.2	種実類(ごま等)
					おにぎり	430	20	1.9	
12	月			成人の日					
13	火	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツの華風漬 やさいスープ	牛乳	285	16.1	1.5	緑黄色野菜
					以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	456	19.5	1.4	
14	水	果物	ごはん	すきやき煮 切り干し大根ナムル 梅ひじきおかかふりかけ	牛乳	316	16.6	1.7	魚介類
					まんまるぼっぼ焼き風	447	17.1	1.4	
15	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 すき昆布の華風あえ 雑煮風汁 【小正月の献立】	お茶	280	16.8	1.8	芋類
					きなこおはぎ	447	19	1.6	
16	金	牛乳 クッキー	ごはん	肉みそもやし おかかあえ 果物	牛乳	293	11.9	1.1	大豆・大豆製品
					せんべい	492	15.7	1.1	



お正月献立・小正月の献立

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ました。ツナ入りのなますや七草スープ、うるち米ともち米 2:1 で作るおはぎ等を楽しみます。



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。



紅白ツナなます

ツナを加えて食べやすい味付けに！

【材料 4人分】

- ★だいこん 1/6 本
- ★にんじん 1/4 本
- ★ツナ缶 1/2 缶
- ★しょうゆ・酢 各小さじ1
- ★砂糖 小さじ 1/3

【作り方】

- ①だいこんとにんじんはせん切りにし、さっとゆでて水気を切る。
- ②ボウルに調味料を加え混ぜ合わせる。
- ③②に①とツナ缶を入れて混ぜ合わせる。



令和8年1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	ヨーグルト	ごはん	あったか冬やさい井 大学いも 果物	うどん汁	367	11.7	1.5	魚介類
						510	15.1	1.3	
20	火	果物	ごはん	厚揚げのミートソース煮 もやしのナムル わかめスープ	牛乳 パン	299	15.5	2.0	緑黄色野菜
						452	16.7	1.7	
21	水	牛乳 クッキー	ごはん	二代目おでん(ウインナー) こまつなサラダ ごま塩	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	265	16.6	2.1	芋類
						454	16.8	1.7	
22	木			★お好み献立★					
23	金	果物	ごはん	クリームシチュー キャベツサラダ 鮭そぼろ	お茶 おにぎり	365	15.2	1.8	大豆・大豆製品
						474	15.3	1.4	
26	月	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜 おひたし 果物	お茶 肉まん	302	17.1	1.8	魚介類
						420	17.4	1.3	
27	火	飲むヨーグルト	ごはん	やさいメンチカツ きゅうりの浅漬 はくさいのスープ	牛乳 せんべい	314	13.7	1.7	海藻類
						485	17.6	1.5	
28	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 ふりかけ	フルーチェ	272	12.4	1.4	芋類
						440	15.4	1.3	
29	水	果物	ごはん	さばのみそ煮 磯香あえ さつま汁	牛乳 クッキー	295	17.5	2.0	種実類(ごま等)
						402	17.2	1.6	
30	金	果物	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	315	12.5	2.1	魚介類
						464	14	1.7	

☆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市内保育施設の3歳以上児1,319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	107.6g	101.7g	104.8g	110g 台
4歳児	112.8g	108.5g	110.6g	120g 台
5歳児	123.5g	113.6g	118.7g	130g 台

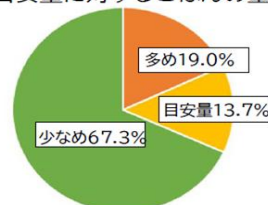
目安量まで

→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)】



約7割のお子さんが、各年齢の目安量に対して「少なめ」という結果でした。

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!