

令和8年4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	水	果物	ごはん	魚のみそ焼 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳	264	20.6	1.9	海藻類
					せんべい	435	20.2	1.6	
2	木	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 もやしのナムル ふりかけ	牛乳	265	15.2	1.5	魚介類
					クッキー	437	18.3	1.3	
3	金	果物	ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	牛乳	368	17.3	1.5	豆類・大豆製品
					せんべい	488	17.6	1.2	
6	月	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼 おひたし みそ汁 【公立は入所式】	牛乳	291	17.7	1.7	海藻類
					クッキー	441	20	1.5	
7	火	飲むヨーグルト	ごはん	やさいコロッケ きゅうりの浅漬 わかめスープ ふりかけ	牛乳	301	11.6	1.7	緑黄色野菜
					せんべい	458	15.6	1.5	
8	水	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 マカロニサラダ 果物	ヨーグルト	308	14.3	1.3	魚介類
						465	17.2	1.2	
9	木	牛乳 クッキー	ごはん	魚の照り焼 ひじきの五目煮 みそ汁	お茶	267	18.8	1.9	種実類(ごま等)
					おにぎり	442	20.3	1.7	
10	金	果物	ごはん	ポークカレー ツナサラダ 果物	お茶	327	10.9	2.1	豆類・大豆製品
					せんべい	444	11.8	1.7	



三条市の保育所給食をご紹介します

新しい環境での一年がスタートしましたね。お子さんもご家族も、ドキドキしていることでしょう。子どもたちが元気に過ごせるよう、おいしく健康的な給食を提供していきます！



(未満児のみ) 午前のおやつ

果物や牛乳・乳製品、菓子類を、昼食に差し障りない量で提供します。



【副菜】
和え物、サラダ、煮物など、野菜のおかずを子どもの食べやすい味付けで提供します。

【主食】
白いごはんを弁当箱に入れて持たせてください。3歳児110g、4歳児120g、5歳児130gが目安です。

昼食



【主菜】
魚・肉・大豆製品を順番にバランスよく提供します。手作りにこだわり、やさしい味です。

【副菜】
天然だしのうま味が効いたみそ汁や、野菜たっぷりのスープ等です。
主菜が肉じゃがやマーボー豆腐等の日は、果物やふりかけになります。

午後のおやつ

昼食と合わせて栄養バランスが整うように考え提供します。手作りの蒸しパンやおにぎりは人気です。



季節の食材を中心に、様々な食品を使用するよう心がけます。ご家庭でも、おたよりの「家庭で補ってほしい食品」を参考にしてください。

○副食費(おかず代)について

食材価格の高騰が続いていますが、三条市では国の「重点支援地方交付金」を活用し、副食費の実費負担額は今年度もこれまでどおりの額としています。

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



お弁当を持参いただく際にも、お控えください。



※うずらの卵、ミニトマトは安全な大きさにカットすればOKです。



おうちでも気をつけよう

一人きりで喫食させない

どのような食べ物でも、食べ方によっては誤嚥の危険性があります。

- ☆できるだけ目を離さない
- ☆何かあったときに気づける距離にいる

「ちよっとずつ食べようね」等の声掛けを

- 子ども自身が安全な食べ方を身につけることも大切です。
- ☆注意が必要な食べ物を手渡す際に毎回伝える
- ☆「～しちやダメ」ではなく、「～しようね」と肯定的な表現で

誤嚥による事故を防ぐために



☆都合により献立やおやつが変更になることがありますので御承知ください。
☆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)

令和8年4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)	
13	月	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	お茶 おにぎり	253	10.6	1.2	魚介類
						408	13.7	1.1	
14	火	ヨーグルト	ごはん	うまとろ春野菜丼 おひたし 果物	牛乳 ぐりとぐらのカステラ風	325	15.8	1.2	海藻類
						472	18.8	1.1	
15	水	果物	ごはん	バーベキューチキン スパゲティサラダ あお菜のスープ	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	317	17.8	1.9	いも類
						411	14.8	1.4	
16	木	牛乳 せんべい	ごはん	肉みそもやし 磯香あえ 果物	ヨーグルト	310	12.0	1.2	豆類・大豆製品
						466	15.4	1.1	
17	金			★お祝いの日特別献立★					
20	月	牛乳 クッキー	ごはん	マーボー厚揚げ ハムのマリネ 果物	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	323	15.1	1.4	魚介類
						499	18.3	1.4	
21	火	牛乳 せんべい	ごはん	白身魚の甘辛 三色おひたし みそ汁	牛乳 クッキー	298	18.0	1.7	種実類(ごま等)
						446	20.2	1.5	
22	水	牛乳 せんべい	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 華風サラダ ツナひじきふりかけ	ヨーグルトあえ	278	12.9	1.3	豆類・大豆製品
						428	15.5	1.2	
23	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 だいコンスープ ごま塩	牛乳 パン	339	18.3	1.9	緑黄色野菜
						507	21.5	1.7	
24	金	果物	ごはん	ハヤシライス 春キャベツのサラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	389	12.9	2.3	魚介類
						507	14	1.9	
27	月	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐の中華煮 ごまツナサラダ 果物 ふりかけ	牛乳 きなこマカロニ	353	19.8	2.0	いも類
						523	21.7	1.8	
28	火	ヨーグルト	ごはん	ウインナーとポテトのチリソース 華風あえ お豆腐スープ	牛乳 せんべい	335	10.0	2.2	緑黄色野菜
						476	13.7	1.9	
29	水			昭和の日					
30	水	果物	ごはん	チキンカレー 海藻サラダ 果物	お茶 クッキー	334	10.0	2.1	豆類・大豆製品
						439	11	1.7	

あお菜のスープ

【材料 4人分】

小松菜	2株
玉ねぎ(せん切り)	1/2 個
にんじん(せん切り)	1/4 本
えのきだけ(1cm)	1/4 袋
水	600cc
コンソメ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ(小さじ1/6)
こしょう	2ふり

彩りのよい人気のスープです。



【作り方】

- ① 小松菜はゆでて水気を切り、細かく刻んでおく。
- ② 鍋に水、玉ねぎ、にんじん、コンソメを加えて煮る。
- ③ 沸騰したらえのきだけを加えて、10分程煮る。
- ④ しょうゆ、塩、こしょうを加え、味を調える。
- ⑤ ①の小松菜を加えて火を止める。

※小松菜は下ゆででなくても良いですが、下ゆでして最後に加えると色がきれいです。

