

# 令和8年5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	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚フライ おひたし お祝いスープ 【こどもの日献立】	ヨーグルト	257	17.5	1.4	芋類
						424	19.8	1.3	
4	月			みどりの日					
5	火			こどもの日					
6	水			憲法記念日 振替休日					
7	木	果物	ごはん	カレーマーマーボーフ 磯香あえ 果物	牛乳	306	14.5	1.2	種実類(ごま等)
					せんべい	422	15.1	1.0	
8	金	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 切り干し大根の焼きそば風 みそ汁	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳	309	21.5	1.9	海藻類
					せんべい	438	17.9	1.4	
11	月	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 マカロニサラダ ごま塩	お茶	305	13	1.4	魚介類
					おにぎり	409	13.2	1.1	
12	火	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツのゆかりあえ やさいスープ	牛乳	276	15.8	1.7	緑黄色野菜
					以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	433	19	1.6	
13	水	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 五目汁	牛乳	263	18.4	1.7	種実類(ごま等)
					クッキー	419	20.5	1.5	
14	木	飲むヨーグルト	ごはん	鶏肉の塩からあげ 五色あえ 車麩のみそ汁 【三条祭り献立】	牛乳	350	18.2	1.7	魚介類
					まんまるポップ焼風	497	20.8	1.5	
15	金	牛乳 せんべい	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 コールスローサラダ ツナひじきふりかけ	ヨーグルト	262	12.7	1.2	大豆・大豆製品
						428	16.0	1.2	

☆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)

## こどもの日献立

こどもの日、端午の節句の行事食は、柏餅やちまき等が知られていますが、他にも、子どもの成長と将来の成功を願い、出世魚やカツオ、タケノコなどを食べる習慣があります。給食では、魚のフライやお祝いスープなどを楽しみます♪



## 三条祭り献立

祭りのごちそうとして、しょうゆおこわや煮しめを作るご家庭も多いでしょう。給食では、三条特産の車麩を使ったみそ汁や、ぼっぼ焼き風の蒸しパンで、お祭り気分を盛り上げたいと思います！



## 鶏肉の塩からあげ

人気の主菜です。三条祭り献立で登場します！

【材料 作りやすい分量】  
鶏肉(唐揚げ用) 200g  
★塩 小さじ1/4~1/3  
★酒 小さじ2  
★しょうが・にんにく 各チューブ1cm  
★ごま油 小さじ1  
★こしょう 2ふり  
片栗粉 大さじ3  
揚げ油 適量

### 【作り方】

①ポリ袋などに、鶏肉と★をすべて入れ、揉みながら混ぜ合わせ、30分以上漬ける。  
②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。



## 食事前は必ず



- ★石鹸を使う
- ★手全体を洗う
- ★清潔なタオルで拭く

# 令和8年5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)	
18	月	果物	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのマリネ 果物	飲むヨーグルト	348	13.3	2.3	海藻類
					せんべい	470	14.1	1.9	
19	火	ヨーグルト	ごはん	ツナ入りコロッケ きゅうりの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳	283	12.6	2.0	緑黄色野菜
					せんべい	438	16.2	1.8	
20	水	果物	ごはん	豆腐の中華煮 スパゲティサラダ ごま塩	お茶	323	14.9	1.6	海藻類
					おにぎり	423	14.7	1.3	
21	木			★お好み献立★					
22	金	牛乳 クッキー	ごはん	おやこ煮 切り干し大根サラダ 果物	牛乳	260	13.1	1.6	大豆・大豆製品
					せんべい	444	16.1	1.4	
25	月	牛乳 クッキー	ごはん	マーボー豆腐 はるさめの甘酢あえ 果物	フルーチェ	276	13.1	1.2	魚介類
					せんべい	449	15.7	1.1	
26	火	飲むヨーグルト	ごはん	鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ ふりかけ	牛乳	358	16.1	2.0	種実類(ごま等)
					せんべい	503	19.2	1.7	
27	水	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 じゃがいものきんぴら 豚汁	お茶	289	20.1	1.8	海藻類
					おにぎり	437	21.3	1.6	
28	水	果物	ごはん	バーベキューチキン 海藻のごまみそサラダ おおきなかぶのスープ	牛乳	322	16.3	2.1	緑黄色野菜
					パン	444	16.9	1.8	
29	金	牛乳 せんべい	ごはん	ポークカレー アスパラくんサラダ 果物	お茶	319	10.2	2.2	大豆・大豆製品
					クッキー	469	13.6	1.9	

## 食事マナーを守って楽しい食卓

幼児期は、食習慣やマナーを身につけるのに適した時期です。周りの人と楽しく気持ちよく食事をするために、マナーは大切です。繰り返し、しっかりと伝えていきましょう。

～【食事のときの約束】施設で伝えています～



③口を閉じてよく噛んで食べる



④順番に食べる



～無理なく楽しくマナーを身につけるポイント～

### 1 理由も一緒に伝えよう

「どうしてお皿を持つのかな?」とお子さんに聞いてみてください。きっと理由を知っています。なぜを意識すると、気を付けようという気持ちが強くなります。

### 2 家族がお手本になろう

子どもは大人の行動を、よく見ていたり真似したりします。家族が手本となり、お互い褒め合うのも効果的です。

### 3 遊びの中で

ままごとの中で食事マナーに触れてみたり、箸を使ったゲームを取り入れてみたりするのもおすすめです。

### 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