

# 令和4年3月 給食だより 3歳以上児

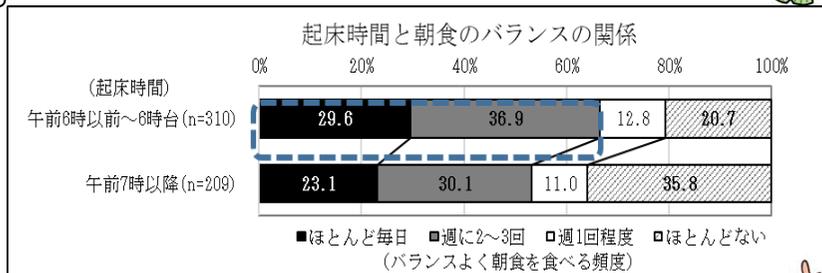
三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
1	火	豚肉と里芋のみそ煮 大豆とひじきのごまサラダ なめたけの佃煮	牛乳 クッキー	314	14.8	1.2	緑黄色野菜
2	水	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁	番茶 おにぎり	301	20.1	2.2	海藻類
3	木	ひなまつり特別献立					
4	金	きのこカレー おひたし 果物	ミルク せんべい	347	17.2	2.4	魚介類
7	月	厚揚げの中華煮 わかめサラダ 果物	ミルク ふかしいも	394	19.2	1.4	緑黄色野菜
8	火	やさいコロッケ キャベツの浅漬 ベーコンスープ	牛乳 小魚	335	16.3	1.7	果物
9	水	魚のみそ焼 れんこんのカレーきんぴら ワンタン風スープ	牛乳 せんべい	295	18.6	1.8	芋類
10	木	肉みそもやし おひたし 果物	番茶 きなこマカロニ	343	11.4	1.1	海藻類
11	金	豆腐ときのこのくず煮 切干大根のナムル 果物	牛乳 せんべい	256	14.7	1.0	芋類
14	月	八宝菜 三色ひたし 果物	ミルク サンドパン	295	18.1	1.8	大豆及び大豆製品

## 早寝早起きのリズムで元気!

12月に市内全保育所(園)の年長児の保護者の皆様509人に子どもの食生活についての調査に御協力をいただきました。結果から次の2点についてお伝えします。

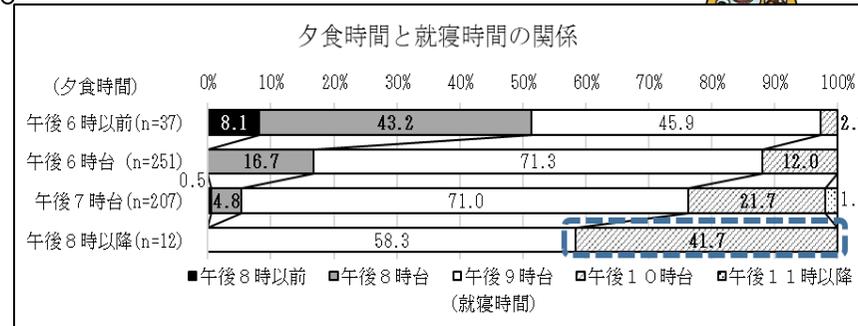
### 早起きする子は朝ごはんもしっかり!



軽い朝食とバランスのよい朝食を比べるとバランスよく食べた方が脳の働きがアップするという研究報告があります。子どもたちには特に大切な習慣ですね。

\*バランスのよい食事とは、主食、主菜、副菜のそろった食事

## できるだけ早めに夕食を



夕食が早い程早く寝る傾向がみられました。子どもは、夜間9~11時間の睡眠が必要です。

## 夕食が遅くなる場合は...

食後すぐに寝ると良質な睡眠を妨げます。夕食が遅くなる御家庭はおにぎりなど夕食の一部をおやつに食べるイメージで。

### 成長に必要な栄養のあるおやつを



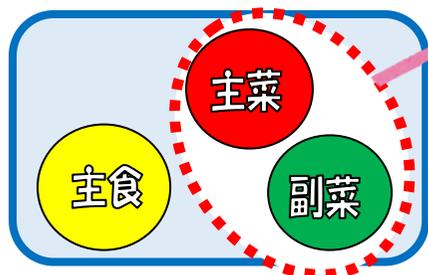
# 令和4年3月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
15	火	鶏肉のたつた揚げ れんこんサラダ 三色納豆	うどん汁	404	17.7	2.9	海藻類
16	水	お好み献立					
17	木	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁	牛乳 人参のマフィン	437	16.1	1.9	種実類
18	金	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 のっぺい汁	チーズ 果物	226	17.0	1.4	大豆及び大豆製品
21	月	春分の日					
22	火	白身魚の甘酢あえ 小松菜のナムル みそ汁	番茶 おにぎり	311	16.2	1.9	緑黄色野菜
23	水	ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ わかめ汁	ミルク サンドパン	445	25.8	2.9	魚介類
24	木	さつまいも入りシチュー 和風ごぼうサラダ 鮭そぼろ	乳酸菌飲料 せんべい	438	16.0	1.5	緑黄色野菜
25	金	終了式					
28	月	カレーマーボー豆腐 キャベツのごまあえ 果物	牛乳 クッキー	378	14.6	1.3	芋類
29	火	魚のみそ焼 切干大根の含め煮 みそ汁	ミルク 果物	300	24.9	1.9	緑黄色野菜
30	水	ハヤシライス コールスローサラダ 果物	牛乳 あられ	383	12.9	2.3	大豆及び大豆製品
31	木	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草のナムル ごま塩	牛乳 せんべい	266	15.7	1.3	魚介類

## 主食 主菜 副菜 3つを そろえてバランス良く

調査では、朝バランスよく食べない理由として「出しても食べない」「時間がない」などの理由が多くありました。そこで、1品で主菜と副菜がとれる簡単レシピを御紹介！



## 超便利 卵とカット野菜の炒め物

刻む手間不要なもやしやカット野菜、冷凍野菜は時間がない時のお助け食材！

### 材料 (4人分)

卵 3個  
ベーコン 2枚  
カットキャベツ1袋  
もやし 1袋  
炒め油 小さじ2  
塩 少々

### 作り方

- 1 ベーコンは細切り、卵は溶いておく。
- 2 フライパンに油を入れ中火でベーコン、野菜を入れて炒める。
- 3 炒めた野菜をフライパンの端に寄せ、空いた部分に溶き卵を入れざっくり混ぜ加熱したら野菜と混ぜ合わせる。
- 4 塩を加えて味を調える。



## みんな大好き 具たくさん豚汁

肉類の他にも豆腐やちくわ、水餃子なども加えて1品でも十分なおかず！

### 材料 (4人分)

大根・人参 1/4本  
白菜 2枚  
ねぎ 1/2本  
つきこん 40g  
豚肉 40g  
豆腐 1/3丁  
だし汁 3カップ  
みそ 大さじ1

### 作り方

- 1 野菜、肉、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁、人参、大根、白菜、豚肉、つきこんを加えて煮る。
- 3 野菜が柔らかくなったら、ねぎ、豆腐を加える。
- 4 最後にみそを溶き入れる。



クックパッドにも  
レシピを掲載しています。  
こちらからどうぞ



- ☆ 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、御了承ください。
- ☆ 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 Tel45-1113(直通)

夕食のおかずを  
多めに作って  
翌朝の朝ごはん  
に活用するの  
もおすすめです。