

平成27年5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)	蛋白質(g)	家庭で補ってほしい食品
1	金	マーボー豆腐 ごぼうサラダ ふりかけ 果物	牛乳 せんべい	340	17.5	魚介類
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルクココア 小魚	379	22.1	緑黄色野菜
8	金	魚のケチャップあえ 菜の花あえ みそ汁	ミルク 果物	304	18.8	海藻類
11	月	コーンシチュー きゅうりと鶏肉のあえもの ごま塩 果物	牛乳 バナナ入り蒸しパン	357	15.9	大豆及び大豆製品
12	火	お好みメニュー				
13	水	ツナ入りコロッケ きゅうりの華風漬 やさいスープ ごま塩	牛乳 せんべい	356	13.8	緑黄色野菜
14	木	魚の照り焼 小松菜のナムル 若竹汁 果物	番茶 おにぎり	262	16.9	芋類
15	金	炒り豆腐カレー風味 磯香あえ 果物	ミルク サブレ	374	20.8	魚介類

正しい「食事マナー」できますか？

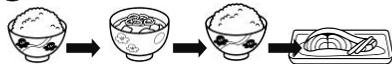
乳幼児期はマナーを身につけるのに適した時期です。毎食の習慣にしましょう。

① 

食事のあいさつをする

② 

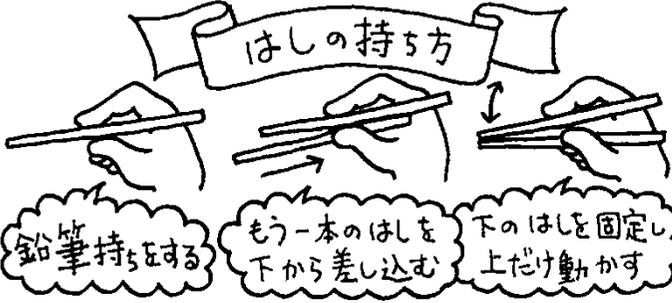
背筋を伸ばして
茶碗やお皿を持って食べる

③ 

ごはん、おかず、ごはん、
おかずと交互に食べる

④ 

よくかんで食べる

⑤ 

はしの持ち方

鉛筆持ちをする
もう一本のはしを
下から差し込む
下のはしを固定し
上だけ動かす

詳しくは三条市のホームページ(<http://www.city.sanjo.niigata.jp/>)
で確認できます。または、「保育所巡回指導 三条市」で検索してください。

平成27年5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)	蛋白質 (g)	家庭で補ってほしい食品
18	月	じゃがいものそぼろ煮 はるさめサラダ 果物	ミルク サンドパン	382	16.9	海藻類
19	火	魚のみそ焼 おひたし かきたま汁 果物	番茶 おにぎり	338	17.5	大豆及び大豆製品
20	水	ハンバーグフルーツソース おひたし コーンスープ ごま塩	ミルク サブレ	329	19.4	果物類
21	木	魚の照り焼 アスパラサラダ わかめ汁	いちごサンデー	323	16.2	種実類
22	金	たまご入りカレー おひたし 果物	ミルク せんべい	355	17.7	大豆及び大豆製品
25	月	豚肉の柳川風 小松菜サラダ 果物	ミルク せんべい	383	18.9	芋類
26	火	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁 果物	番茶 おにぎり	301	16.3	緑黄色野菜
27	水	鶏肉のたつた揚 おひたし みそ汁 ごま塩	ミルク 果物	299	18.5	海藻類
28	木	豆腐と豚肉のうま煮 わかめサラダ 果物	ヨーグルトあえ あられ	369	14.5	魚介類
29	金	麩のたまごとじ 大豆とひじきのごまサラダ 果物	牛乳 サンドパン	373	16.2	緑黄色野菜

アスパラのバター醤油炒め

材料 (4人分)

アスパラガス 4本
 にんじん 1/4本
 しめじ 1パック
 バター 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① アスパラガスは斜めに切る。にんじんは細切り、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにバターを入れ火にかけて、にんじん、アスパラガス、しめじの順に加えて炒める。
- ③ 最後にしょうゆを回し入れる。



お弁当にも
おすすめ!



地元の旬はおいしい!

アスパラガス

アスパラガスはアクが少ないので、スープなどの料理は下ゆでせずに生のまま、さっと鍋に加えることができます。ぜひ、いろいろな料理に取り入れてみてください。

栄養面では、ビタミンA、B群、Cを始め、血管を丈夫にするルチンや、新陳代謝を高め、美肌効果や疲労回復に役立つアスパラギン酸を多く含みます。

おいしいアスパラガスの見分け方は、穂先が紫色で太目のものです。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや野菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫していますので、白いごはんを持ってきてください。
- ☆ 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、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5511(内線477)