

# 平成28年4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	蛋白質	家庭で補ってほしい食品
1	金	じゃがいものそぼろ煮 スパゲッティサラダ ふりかけ 果物	牛乳 クッキー	373	14.7	緑黄色野菜
4	月	ハンバーグ じゃがいもとコーンのソテー わかめスープ ごま塩	牛乳 せんべい	367	16.4	魚介類
5	火	入所式				
6	水	マーボー豆腐 さつまいものフレンチサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	383	13.6	魚介類
7	木	肉じゃが マカロニサラダ ふりかけ 果物	ヨーグルト あられ	305	14.1	大豆及び大豆製品
8	金	さつまいも入りシチュー フレンチサラダ ふりかけ	牛乳 クッキー	400	13.2	海藻類
11	月	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 果物	ミルク サンドパン	356	20.0	芋類
12	火	鶏肉のたつた揚 磯香あえ みそ汁 ごま塩	ミルク 果物	353	20.2	魚介類

\* 今月はサイクルメニューをとり入れています。

## 保育所給食のご紹介

### 「お膳のかたち」

ぜん

健康的な食習慣が身につくよう、主食・主菜・副菜をそろえた「お膳のかたち」を基本に提供しています。ご家庭でも心がけてください。

### 地元の食材

地元農家さんが、子どもたちに食べてもらいたいと、丹精込めて作った新鮮でおいしい野菜をたっぷり使用しています。



副菜



主菜

### み～んな手づくり

調理のプロが愛情込めてハンバーグ、コロケ、ふりかけまで全て手づくりです。

### おいしい和食・郷土料理

素材の味をいかした「和食」と、地元で食べ親しんできた「のっぺい」や「煮菜」などの「郷土料理」を子どもたちが食べやすいよう食材や切り方、味付けを工夫して提供します。

### 主食は白いごはん

副食給食です。毎日、炊きたての白いごはんをお弁当箱に入れて持たせてください。ごはんの量は3歳児 110g、4歳児 120g、5歳児 130gが目安です。



主食



副菜

### たっぷり天然だし

だしは煮干し、昆布、かつお節など、自然の食材を使っています。うす味のだしの旨味たっぷりの給食です。



いただきます

### おやつは「小さな食事」

幼児にとっておやつは「小さな食事」です。おにぎり・パン・芋類・果物・乳製品などを中心に提供しています。また、午後のおやつには、成長期にしっかりとりたい、カルシウムやビタミンB<sub>2</sub>が豊富なスキムミルクをとり入れています。



帰宅後のおやつは必要ないよ！

# 平成28年4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	蛋白質	家庭で補ってほしい食品	
13	水	魚の照り焼 おひたし みそ汁 果物	番茶 おにぎり	279	16.3	海藻類	
14	木	じゃがいものそぼろ煮 もやしのナムル ふりかけ 果物	牛乳 せんべい	379	14.7	緑黄色野菜	
15	金	ポテトとウインナーのチリソース きゅうりの華風漬 みそ汁	ミルクココア 小魚	416	20.9	緑黄色野菜	
18	月	カレーマードーフ さつまいものフレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	388	17.4	魚介類	
19	火	ハンバーグ じゃがいもとコーンのソテー わかめスープ ごま塩	乳酸菌飲料 せんべい	350	14.9	果物類	
20	水	肉じゃが マカロニサラダ ふりかけ	番茶 おにぎり	296	11.8	大豆及び大豆製品	
21	木	お祝いの日特別献立					
22	金	鶏肉のたつた揚 磯香あえ みそ汁 ごま塩	ミルク サンドパン	430	22.5	魚介類	
25	月	豆腐と豚肉のうま煮 菜の花あえ ふりかけ 果物	ミルク クッキー	298	20.0	芋類	
26	火	ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	515	17.4	魚介類	
27	水	魚のみそ焼 ほうれん草のナムル みそ汁	番茶 おにぎり	250	15.7	緑黄色野菜	
28	木	さつまいも入りシチュー 大根のフレンチサラダ 鮭そぼろ	牛乳 果物	403	16.2	大豆及び大豆製品	
29	金	昭和の日					

## 給食献立のご紹介

### あお菜のきのこあえ

**材料 (4人分)**  
 小松菜 1把  
 えのきたけ 1/3 袋  
 にんじん 3cm  
 しらす 大さじ1  
 A { しょうゆ 小さじ1強  
       みりん 小さじ1/3

#### 作り方

- ① にんじんは2cm 程の長さの干切り、小松菜、えのきたけは2cm 程の長さに切り、ゆでて、冷ましてから水気を絞る。
- ② しらすはさっとゆでる。
- ③ ①に②、Aを混ぜ合わせる。



とう菜やアスパラ菜など他のあお菜でもおすすめ!

## 地元の旬はおいしい!

### とう菜



春はいろいろな種類のあお菜が出回ります。とう菜は秋に種をまき、雪の下で育つことから、甘味があり、柔らかいのが特徴です。おいしいとう菜は、葉が外側に丸まっているのが目印です。いろいろな料理に取り入れて春の味覚をたっぷり味わってください。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれません。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青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 Tel34-5448(直通)