

平成28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
2	月	麩のたまごとじ わかめサラダ ふりかけ 果物	牛乳 クッキー	333	15.5	魚介類、緑黄色野菜
3	火	憲法記念日				
4	水	みどりの日				
5	木	こどもの日				
6	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	448	17.2	魚介類、大豆及び大豆製品
9	月	コーンシチュー きゅうりと鶏肉のごまあえ ごま塩 果物	番茶 おにぎり	321	12.3	魚介類、海藻類
10	火	魚の照り焼 小松菜のナムル 若竹汁 果物	牛乳 クッキー	364	18.8	大豆及び大豆製品
11	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	355	13.7	海藻類、緑黄色野菜
12	木	お好み献立				
13	金	炒り豆腐カレー風味 磯香あえ 果物	ミルク サブレ	311	20.8	魚介類、種実類
16	月	じゃがいものそぼろ煮 海藻のごまみそサラダ 果物	ミルク サンドパン	456	17.2	魚介類

正しい「食事マナー」できてますか？

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 

① いただきます。ごちそうさまです。
食事のあいさつをする。

③ 

③ 背筋を伸ばして
茶碗やお皿を持って食べる。

② 

② ごはん、おかず、ごはんと交互に食べる。

④ 

④ よくかんで食べる。

⑤ 

⑤ はしの持ち方
鉛筆持ちをする
もう一本のほしを
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/>)
または、左記より検索してみてください 保育所巡回指導 三条市

平成28年5月 給食だより 3歳以上児

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
17	火	魚のみそ焼 おひたし かきたま汁 果物	牛乳 バナナ入り蒸しパン	328	21.0	海藻類
18	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	牛乳 クッキー	322	16.4	大豆及び大豆製品
19	木	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	290	15.9	果物類
20	金	たまご入りカレー おひたし 果物	ミルク せんべい	358	18.1	海藻類、種実類
23	月	豚肉の柳川風 小松菜サラダ 果物	ミルク せんべい	402	19.0	大豆及び大豆製品
24	火	魚のみそ焼 アスパラサラダ わかめ汁 果物	番茶 おにぎり	291	16.1	芋類
25	水	鶏肉のたつた揚 おひたし みそ汁 ごま塩	ミルク 果物	322	19.3	海藻類
26	木	豆腐と豚肉のうま煮 はるさめサラダ 果物	ヨーグルトあえ	358	13.2	魚介類、種実類
27	金	親子煮 大豆とひじきのごまサラダ 果物	牛乳 サンドパン	384	17.5	魚介類
30	月	豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル 果物	番茶 おにぎり	285	16.5	海藻類、果物類
31	火	魚のみそ焼 ひじきの五目煮 みそ汁 果物	牛乳 せんべい	407	19.9	大豆及び大豆製品

三条まつりの伝承料理

三条まつりは、毎年5月14日から16日に三条八幡宮・神明宮の春季大祭において開催されるお祭りです。

5月14日の宵宮の夕食には昔からお赤飯や鯛や煮しめが登場します。醤油赤飯も有名ですね。

最近では既製品のお赤飯が多いようですが、お家でもつくってみませんか!?



炊飯器でつくるお赤飯レシピ

材料 (4人分)

- もち米 …… 2カップ
- 小豆 …… 1/4カップ
- 塩 …… 小さじ 2/3
- 小豆の煮汁… 約 1.5カップ

① もち米を洗う
洗ったら、たっぷりの水も2時間ほどつける。



② 小豆を煮る
水に入れて洗う。軽く水を切り、水を2カップ入れて中火で煮る。煮立ったら煮汁を捨てて、新たに2カップの水を加えて煮る。煮汁はボウルに移しておく。

③ 煮汁を加える
①のもち米をザルに上げ、水を切ってから炊飯器の内釜に入れる。②の煮汁をたまじゃくしで加える。

④ 炊飯
③に塩小さじ 2/3を加え、小豆を米の上に乗せる。白米を炊くときのモードで炊く。



- ☆ 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。
- ☆ 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)

プラス1 ☞ 醤油赤飯をつくる場合は、しょうゆ 大さじ3・酒 大さじ3・みりん 大さじ1 でひじきやごぼう等のお好み具を下煮して、もち米に炊きこみます。