

# 平成29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	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
3	月	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	377	14.6	1.8	緑黄色野菜
4	火	マーボー豆腐 フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	380	15.1	1.6	魚介類
5	水	入所式					
6	木	ハンバーグ おひたし わかめスープ ごま塩	乳酸菌飲料 せんべい	297	14.8	1.8	果物類
7	金	さつまいも入りシチュー マカロニサラダ ふりかけ	ヨーグルト あられ	381	14.0	2.0	海藻類
10	月	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のナムル ふりかけ 果物	ミルク サンドパン	388	19.0	2.0	魚介類
11	火	鶏肉のたつた揚 スパゲティサラダ みそ汁 ごま塩	のむヨーグルト あられ	402	20.3	2.2	海藻類
12	水	魚の照り焼 キャベツのごまあえ みそ汁 果物	番茶 おにぎり	286	17.7	2.1	緑黄色野菜

## 保育所給食を紹介します

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。



今月はサイクルメニューをとり入れています。

## 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、成長期に必要な栄養素の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!

### 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。



### 手づくりへのこだわり

ハンバーグ、コロッケ、ふりかけなど、調理のプロが愛情込めて全て手づくりしています。

### 主食は白いごはん

保育所は副食給食です。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。

### 郷土料理を取り入れています

素材の味をいかした「和食」と、地元で食べ親しんできた「のっぺい汁」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

### 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。うす味でだしの旨味たっぷりの給食です。



# 平成29年4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	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
13	木	やさいコロケ きゅうりの華風漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 小魚	354	17.6	1.9	緑黄色野菜
14	金	大豆とポテトのチリソース 三色ひたし みそ汁	ミルク クッキー	433	19.0	2.2	魚介類
17	月	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	393	17.5	2.5	種実類
18	火	魚のみそ焼 ほうれん草のナムル みそ汁 果物	プリン風ゼリー あられ	294	20.1	1.9	海藻類
19	水	肉じゃが キャベツのごまあえ ふりかけ 果物	番茶 おにぎり	324	14.7	1.5	大豆及び大豆製品
20	木	お祝いの日特別献立					
21	金	マーボー豆腐 大根のフレンチサラダ 果物	ミルク サンドパン	300	18.7	1.6	魚介類
24	月	さつまいも入りシチュー きゅうりと鶏肉のごまあえ ふりかけ	ミルク クッキー	409	19.4	1.8	大豆及び大豆製品
25	火	魚の照り焼 切干大根の含め煮 みそ汁 果物	番茶 おにぎり	332	20.0	2.4	芋類
26	水	鶏肉のたつた揚 マカロニサラダ みそ汁 ごま塩	ミルク 果物	395	22.1	2.3	魚介類
27	木	麩のたまごとじ わかめサラダ ふりかけ 果物	牛乳 せんべい	313	15.4	1.7	緑黄色野菜
28	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 あられ	399	14.6	2.4	大豆及び大豆製品

## 給食献立のご紹介

### 鮭のみそ焼き



タラやサバなど他の魚でもおすすめ!

材料 (4人分)		作り方	
鮭	4個	① Aを混ぜ合わせる。	
A {	酒	小さじ1	② ①を鮭にまぶし、30分以上おく。
	みりん	小さじ1	③ 弱火で焼く。
	みそ	小さじ2	※みそは焦げやすいです。火加減に注意しながら焼いてください。

## 地元の旬はおいしい!

# 越後姫

「かれんでみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められています。

「越後姫(えちごひめ)」は新潟県を代表するいちごです。  
冬は寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高く、甘く、粒が大きいことが特徴です。  
これから6月頃まで直売所やスーパーなどに出回るので、探してみてください。  
ジュシーで甘酸っぱい越後姫、食後のデザートにいかがですか。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含みます。
- ☆ 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 Tel34-5448(直通)