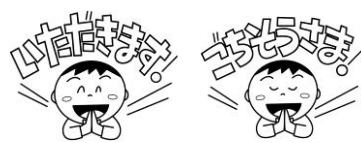



# 平成29年5月 給食だより 3歳以上児


三条市


| 日付 | 曜日 | 献立                           | おやつ(午後)      | エネルギー | たんぱく質 | 食塩相当量 | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------------|
| 1  | 月  | 豆腐と豚肉のうま煮 菜の花あえ ごま塩 果物       | 牛乳 クッキー      | 304   | 15.6  | 1.6   | 魚介類         |
| 2  | 火  | 魚のみそ焼 ほうれん草のナムル みそ汁          | 番茶 おにぎり      | 261   | 17.9  | 2.2   | 海藻類、果物類     |
| 3  | 水  | 憲法記念日                        |              |       |       |       |             |
| 4  | 木  | みどりの日                        |              |       |       |       |             |
| 5  | 金  | こどもの日                        |              |       |       |       |             |
| 8  | 月  | ハヤシライス フレンチサラダ 果物            | 牛乳 クッキー      | 446   | 14.0  | 2.2   | 大豆、大豆製品     |
| 9  | 火  | 魚の照り焼 小松菜のナムル 若竹汁 果物         | 番茶 おにぎり      | 259   | 16.9  | 2.0   | 芋類          |
| 10 | 水  | お好み献立                        |              |       |       |       |             |
| 11 | 木  | ツナ入りコロケ きゅうりの華風漬 やさいスープ ごま塩  | のむヨーグルト せんべい | 309   | 12.7  | 2.0   | 緑黄色野菜       |
| 12 | 金  | マーボー豆腐 磯香あえ 果物               | ミルク 小魚       | 253   | 23.2  | 1.7   | 芋類          |
| 15 | 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    | 373   | 16.7  | 1.7   | 魚介類         |
| 16 | 火  | 魚のみそ焼 小松菜サラダ かきたま汁           | 牛乳 バナナ入り蒸しパン | 354   | 21.4  | 2.1   | 海藻類         |
| 17 | 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 | 果物 チーズ       | 264   | 15.6  | 1.7   | 大豆、大豆製品     |

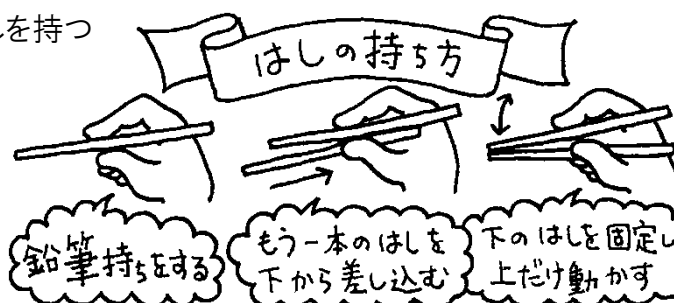
正しい「食事マナー」できていますか？ 幼児期はマナーを身につけるのに適した時期です。毎食の習慣にしましょう。

①  **いただきます! ごちそうさま!**  
食事のあいさつをする

③  **背筋を伸ばして 茶碗やお皿を持って食べる**

②  **ごはん、おかず、ごはんと交互に食べる**

④  **よくかんで食べる**

⑤ 正しくはしを持つ  **はしの持ち方**  
鉛筆持ちにする、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/>)  
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29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 | たんぱく質 | 食塩相当量 | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|----------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|
| 18 | 木  | 魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁   | 番茶 おにぎり   | 303   | 18.3  | 2.3   | 緑黄色野菜、果物類   |
| 19 | 金  | 豚肉の柳川風 おひたし 果物       | ミルク せんべい  | 343   | 18.1  | 1.8   | 魚介類         |
| 22 | 月  | 豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル 果物  | ミルク せんべい  | 277   | 20.2  | 2.2   | 種実類         |
| 23 | 火  | 鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 ごま塩 | 番茶 おにぎり   | 313   | 16.8  | 1.9   | 魚介類         |
| 24 | 水  | たまご入りカレー フレンチサラダ 果物  | ミルク 果物    | 444   | 17.7  | 2.3   | 魚介類         |
| 25 | 木  | 魚のみそ焼 アスパラサラダ わかめ汁   | ヨーグルトあえ   | 285   | 18.8  | 1.9   | 種実類         |
| 26 | 金  | 親子煮 大豆とひじきのごまサラダ 果物  | ミルク サンドパン | 325   | 19.4  | 1.7   | 魚介類         |
| 29 | 月  | 肉じゃが はるさめサラダ ごま塩 果物  | ミルク クッキー  | 337   | 15.7  | 1.6   | 大豆、大豆製品     |
| 30 | 火  | 魚のみそ焼 ひじきの五目煮 みそ汁 果物 | 番茶 おにぎり   | 315   | 19.1  | 2.0   | 緑黄色野菜       |
| 31 | 水  | 鶏肉のたつた揚 おひたし みそ汁 ごま塩 | 牛乳 せんべい   | 381   | 19.3  | 2.0   | 海藻類         |

## 三条祭りの伝承料理

三条祭りは、毎年5月14日から15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。今月は、三条祭りに関連してお祝いごとの際に家庭でよく作られる「五目おこわ」を紹介します。

### 五目おこわ

材料(作りやすい分量)



もち米 5合  
 【調味料A】  
 しょう油 ……大さじ3  
 酒 ……大さじ3  
 みりん ……大さじ2  
 塩 ……小さじ1/4  
 水 ……2/3カップ

具  
 油揚げ ……1枚  
 ひじき ……4g  
 干しいたけ ……3個  
 人参 ……30g  
 くるみ ……10g

【調味料B】  
 だし汁(混合だし) 1/2カップ  
 砂糖 ……大さじ1  
 しょう油 ……大さじ1  
 みりん ……大さじ1  
 塩 ……小さじ1/4

春は、たけのこを入れるとおいしいよ!



### 作り方

- ① 米は洗って3時間ほど水に浸し、ざるにあげて水を切る。
- ② 調味料Aは煮立てて、冷ましておく。
- ③ 具の人参は千切り。油揚げは湯通しして縦半分に切り、横に細く切る。ひじきは戻して熱湯をかけ、水気を切る。干しいたけは水で戻して千切りにし、くるみは細かく刻む。
- ④ 具は【調味料B】で煮る。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に固く絞った濡れふきんを敷き、米を入れ弱火で20分ほど蒸す。
- ⑥ 大きなボウルに②の【調味料A】と蒸した米と④の具を入れよく混ぜ合わせ、再び蒸し器に戻し10分ほど蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら底の広い器に移して軽く混ぜ合わせる。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はごま、のり、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。
- ☆ 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)