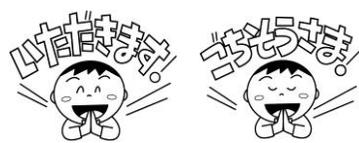


# 平成29年5月 給食だより 3歳以上児

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	マーボードーフ 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   
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)