

平成30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
2	月	じゃがいものそぼろ煮 フレンチサラダ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	370	12.0	1.4	緑黄色野菜
3	火	マーボードーフ ごまあえ 果物	牛乳 せんべい	355	15.9	1.5	魚介類
4	水	ポークカレー 三色ひたし 果物	牛乳 せんべい	363	14.5	2.3	海藻類
5	木	入所式					
6	金	ハンバーグ おひたし わかめスープ ごま塩	ヨーグルト あられ	307	16.1	2.0	いも類
9	月	さつまいも入りシチュー マカロニサラダ ふりかけ 果物	ミルク サンドパン	431	19.0	2.0	魚介類
10	火	鶏肉のたつた揚 きゅうりの華風漬 みそ汁 ごま塩	のむヨーグルト せんべい	345	18.5	1.9	海藻類
11	水	肉じゃが ほうれん草のナムル ふりかけ 果物	番茶 おにぎり	292	12.9	1.9	魚介類

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2品をそろえた「お膳のかたち」を基本に提供しています。



今月は慣れてもらうために、同じ献立が入っています。

地元の食材

地元農家さんが、子どもたちに食べてもらうため、丹精込めて作った新鮮な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」を中心に、地元で食べ親しまれてきた「のっぺ汁」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す。

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。

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B₂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30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	
12	木	やさいコロケ きゅうりのゆかりあえ ベーコンスープ ごま塩	乳酸菌飲料 小魚	330	15.9	1.9	海藻類	
13	金	ポテトとウインナーのチリソース 三色ひたし みそ汁	ミルク クッキー	441	18.6	2.4	種実類	
16	月	ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	399	14.5	2.4	緑黄色野菜	
17	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	319	20.2	1.9	海藻類	
18	水	お祝いの日特別献立						
19	木	肉じゃが キャベツのごまあえ ふりかけ	番茶 おにぎり	305	14.3	1.5	大豆及び大豆製品	
20	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	373	18.8	1.7	魚介類	
23	月	さつまいも入りシチュー マカロニサラダ ふりかけ	ミルク せんべい	407	17.8	2.1	海藻類	
24	火	魚の照り焼 切干大根の含め煮 わかめ汁	番茶 おにぎり	316	19.1	2.4	芋類	
25	水	鶏肉のたつた揚 三色ひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	322	18.4	1.8	魚介類	
26	木	じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ ふりかけ 果物	ミルク クッキー	367	16.9	1.9	緑黄色野菜	
27	金	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 あられ	442	13.9	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切	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。

旬のおいしい、果物！ 清見オレンジ

清見オレンジのおいしい季節になりました。温州みかんと外国産オレンジを合わせた国産のオレンジです。種が少なく果肉は柔らかかでもとてもジューシーです。ビタミンCが多く、ビタミンA・Eも含み、また、食物繊維も豊富です。最近注目のβクリプトキサンチンも含まれ、ガン予防への効果が期待されています。風邪予防・食欲増進・疲労回復・ストレス解消・美肌保持などに効果的なヘルシーフルーツです。

保育所で果物が出ない日は、ぜひ、お家で食べてくださいね。

- ☆ 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)