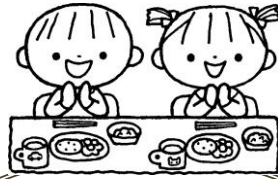


4月の給食だよ！

保育園の給食では、旬の食材や季節の行事食等を取り入れながら、いろいろな食材を使った食事を提供しています。味付けは、素材の味を生かした薄味にしています。栄養面だけではなく、衛生面にも十分に配慮した給食を提供しています。



0. 1歳児の給食 (離乳食)

ご家庭での離乳食の進み具合を確認し、食材、量、かたさ等を調整して提供しています。ご家庭でも、お子さんの成長に合わせた離乳食を進めるようにしてください。

1. 2歳児の給食

午前は麦茶とおやつ、お昼は主食(ごはん)と副食(おかず)、午後3時は、スキムミルクや牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約50%を提供しています。

3～5歳児の給食

家庭から持参する主食(ごはん)と副食(おかず)、午後3時のスキムミルクや牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約40%を提供しています。**主食は、白ごはん100～120gが目安です。**

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
1	月	味噌ラーメン 切りほしだいこんのすずみ ゼリー	208kcal 15.6g 4.7g 253 mg 1.5g	卵	卵焼き	
2	火	春雨の中華風炒め わかめと豆腐のスープ ヨーグルト	192kcal 12.4g 8.7g 186 mg 1.2g	淡色野菜	コールスロー	
3	水	✿入園式 給食はありません				
4	木	ウインナーと野菜のスープ オーロラサラダ チーズ 牛乳 オレンジマープルパン	234kcal 11.3g 13.0g 202mg 1.2g	魚	ツナあえ	
5	金	鶏肉のさっぱり煮 昆布あえ みそ汁 牛乳 手作りヨーグルトリんごケーキ	240kcal 18.6g 3.1g 290 mg 1.4g	緑黄色野菜	青菜のおひたし	
8	月	ポークチャップ 春雨スープ くだもの ミルク バームクーヘン	236kcal 17.4g 5.8g 270 mg 1.7g	魚	焼魚	
9	火	白身魚のかば焼き おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りバナナマフィン	234kcal 14.3g 11.5g 177 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ	
10	水	《カレーの日 白ご飯持参》 カレーライス 春雨キャベツのサラダ ミルク 田舎パイ(さつま芋)	282kcal 17.5g 13.2g 280 mg 1.8g	大豆製品	納豆	
11	木	マーボー豆腐 くだもの 春雨とわかめのスープ 牛乳 クリームパン	258kcal 13.6g 12.6g 255 mg 1.4g	卵	野菜の卵とじ	
12	金	肉じゃが かぶのみそ汁 チーズ 牛乳 カステラ	220kcal 15.4g 3.1g 300 mg 1.3g	緑黄色野菜	トマトサラダ	

☺毎月18日は

「いい歯・食育の日～いい歯を応援する日」

最近、噛まない子・噛めない子も少なくありません。
この日の給食では、よく噛んで食べられるように大豆、
ししゃも、根菜、切干し大根、海藻などを使ったカミカ
ミ献立を取り入れています。

☺今月17日は「食育の日」

えちゴンのぱくもぐランチ



小学校、中学校と合同で旬の食材
を使ったメニューを提供しています。
今月は 肉だんごと春きゃべつの
スープだゴン！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
15	月	ワンタンスープ ひじき煮 くだもの 牛乳 米菓・クッキー	231kcal 11.0g 10.0g 226 mg 1.2g	大豆 製品	炒り豆腐
16	火	白身魚のケチャップソースかけ ゆで野菜 みそ汁 牛乳 手作りきなこトースト	233kcal 14.4g 7.4g 172 mg 1.4g	肉	鶏の から揚げ
17	水	☺えちゴンのぱくもぐランチ 肉だんごと春キャベツのスープ マカロニソテー牛乳 メープルマーブルパン	230kcal 17.3g 5.5g 268 mg 1.5g	魚	魚の ムニエル
18	木	☺いい歯・食育の日 鮭の味噌マヨ焼き ゆかりあえ みそ汁 ミルク 米菓・クッキー	178kcal 14.6g 7.4g 179 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん
19	金	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません バターロール ハンバーグ 春キャベツのカレー風味サラダ 野菜スープ ミニデザート ヨーグルト			魚の ムニエル
22	月	ホイコーロー わかたけじる 若竹汁 くだもの 牛乳 手作りすなっふ	212kcal 11.8g 10.3g 198 mg 1.2g	卵	目玉焼き
23	火	タンドリーチキン ごまあえ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	204kcal 16.9g 8.3g 231 mg 1.2g	魚	エビフライ
24	水	みそ納豆 かきたまうどん汁 チーズ ミルク メロンパン	271kcal 12.9g 11.2g 191 mg 1.8g	海藻	ほうれん草 ののり和え
25	木	コーンさつまあげ わかめサラダ 野菜と麩のみそ汁 牛乳 ワッフル	206kcal 12.7g 5.9g 160 mg 1.3g	肉	豚肉の しょうが焼き
26	金	【子どもの日祝い会 完全給食】※白いご飯は必要ありません たけのこご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ 豆腐スープ ヨーグルト		海藻	わかめの 酢の物

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。