

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。



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。**

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50%を提供しています。

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	和風スパゲッティ みそ汁 ヨーグルト	246kcal 16.0g 8.6g 241 mg 1.4g	緑黄色野菜	野菜炒め	
2	火	どさんこスープ 春キャベツのサラダ プリン	192kcal 12.4g 8.7g 186 mg 1.2g	淡色野菜	コールスロー	
3	水	カレーうどん ブロッコリーの白和え ゼリー	236kcal 14.5g 10.1g 225 mg 1.6g	卵	オムレツ	
4	木	保育園 入園式				
5	金	五目煮 みそ汁 ミルク ワッフル	240kcal 18.6g 3.1g 290 mg 1.4g	緑黄色野菜	青菜のおひたし	
8	月	野菜炒め わかめスープ ヨーグルト	236kcal 17.4g 5.8g 270 mg 1.7g	魚	焼魚	
9	火	白身魚マヨネーズ焼き おかかあえ みそ汁 牛乳 手作り豆腐ケーキ	234kcal 14.3g 11.5g 177 mg 1.6g	海藻	海藻サラダ	
10	水	春雨の中華風炒め 舞茸のみそ汁 牛乳 手作りマヨネーズ	220kcal 15.4g 3.1g 300 mg 1.3g	大豆製品	納豆	
11	木	マーボー豆腐 たけのこスープ くだもの ミルク 菓子	258kcal 13.6g 12.6g 255 mg 1.4g	卵	野菜の卵とじ	
12	金	ツナポテト チンゲンサイのスープ ミルク オリーブオイル	232kcal 12.7g 8.8g 205 mg 1.2g	淡色野菜	もやしのナムル	

☺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。

☺毎月19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 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	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 きゃべつのみそ汁 ヨーグルト	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 肉だんごと春きゃべつのスープ スパソテー ミルク 田舎パイ	220kcal 15.4g 3.1g 300 mg 1.3g	緑黄色野菜	トマトサラダ	
18	木	☺いい歯・食育の日 鶏の照焼き ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りキャロットチーズクッキー	178kcal 14.6g 7.4g 179 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん	
19	金	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません アンパンマンカレー フルーツヨーグルトサラダ				フリッ
22	月	ホイコーロー 豆腐汁 牛乳 手作りおツツマドレーヌ	212kcal 11.8g 10.3g 198 mg 1.2g	卵	目玉焼き	
23		【完全給食 こどもの日祝】 ※白ごはんは必要ありません こいのぼりパン トマト煮込みハンバーグ ツナとマカロニのサラダ わかめとたけのこのスープ りんごヨーグルト				
24	水	みそ納豆 かきたま汁 くだもの ヨーグルト飲料 菓子	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 ミルク クリームパン	206kcal 12.7g 5.9g 160 mg 1.3g	肉	豚肉のしょうが焼き	
26	金	タンドリーチキン ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	204kcal 16.9g 8.3g 231 mg 1.2g	魚	エビフライ	

❖ 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。