


月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
未満児主食 ごはん ささみのアーモンド揚げ オーロラサラダ コーンとキャベツのスープ オレンジ	ごはん 赤魚の塩焼き ごま酢キャベツ すいとん汁 いちご	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	手作り弁当  牛乳
おやつ ヨーグルトゼリー せんべい	まんじゅう 牛乳				
8	9	10	11	12	13
未満児主食 ごはん つくね焼き カリフラワーサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	ごはん 酢豚 もやしのナムル にらたま汁 バナナ	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ お芋の団子汁 いちご	ごはん ツナとチーズの卵焼き ひじきのごま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	しらすごはん 豚肉の柳川もどき 大徳寺和え なすの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 厚揚げの甘から煮 さつまいもサラダ かきたま汁 バナナ
おやつ フライドポテト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	プチパン 牛乳	
15	16	17	18	19	20
未満児主食 ごはん 五目納豆 きんぴらごぼう 煮込みうどん いちご	ごはん あぶたま わかめの酢の物 肉だんご入り中華スープ バナナ	たけのこごはん マカロニグラタン シーフードサラダ 凍豆腐の味噌汁 ミニトマト	卵ごはん 鶏真煮 ほうれん草とコーンのサラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん ちくわの二色揚げ ダイコンサラダ もやしの味噌汁 オレンジ	ごはん 中華ローストチキン コーンサラダ かぶの味噌汁 バナナ
おやつ ツナサンド 牛乳	お好み焼き 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	チーズ入りホットケーキ 牛乳	バナナコッタ せんべい	
22	23	24	25	26	27
未満児主食 ごはん ハワイアンポークソテー アスパラサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	ごはん 小魚と大豆の炒り煮 利休和え かぼちゃの甘煮 五目ラーメン・いちご	ごはん コロケ りんごサラダ 吉野汁 ミニトマト	お誕生会 五目ふかし 鶏からあげ きゅうりもみ 若筍スープ・いちご	ごはん 八宝菜 きゅうりと春雨の和え物 わかめの味噌汁 オレンジ	ごはん 豚肉の味噌炒め スパゲティソーテー コーンスープ バナナ
おやつ かまもち 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	杏仁豆腐 せんべい	ミルクレープ 牛乳	小倉白玉 牛乳	
29	30	31	 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">                     今月の予定平均給与栄養量                 </div>		
未満児主食 ごまごはん パイとハムのステーキ にらと挽肉の卵とじ けんちん汁 オレンジ	ごはん 春巻 いかとわかめの酢味噌和え きのこスープ いちご	ごはん えびと豆腐のケチャップ煮 もやしとピーマンの中華和え ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ			
おやつ 芋かりんとう 牛乳	豆乳パバロア せんべい	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳			

今年度、園では子どもたちが「楽しく食べる体験を深め、食を営む力の基礎を培う」ことを食育目標にし、様々な活動に取り組み、実践していきたいと思ひます。



・エネルギー … 551kcal  
 ・たんぱく質 … 19.9g  
 ・脂質 … 17.9g

※3歳未満児の保育園給食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)における給与栄養量の目標は、エネルギー460kcal、たんぱく質20g、脂質10~15gです。  
 これは、1日の栄養量の目標の50%に値しています。

★給食における栄養量摂取の目安★

- 午前おやつ → ビスケット1枚と牛乳80ml(子どものコップで1/2杯程度)
- ごはん(茶碗1杯150gとして) → 60~70g(茶碗1/2杯弱程度)
- 汁物 → 140~150g
- 主菜 → 30~40g  
(魚の切り身なら1/3~1/2切れ、たまごなら2/3個程度)
- 副菜 → 30~40g  
(ほうれん草としめじのお浸しの場合、小鉢で1/3くらい(量))
- 果物 → 40g (バナナなら1/2本、りんごなら1/6個程度)
- 午後のおやつ(ツナサンドと牛乳の場合) → 食パン(8枚切)1/2枚、ツナ15gと牛乳80ml

★給食の展示も行っていますので、子どもたちが食べている量など参考にさせていただきます★