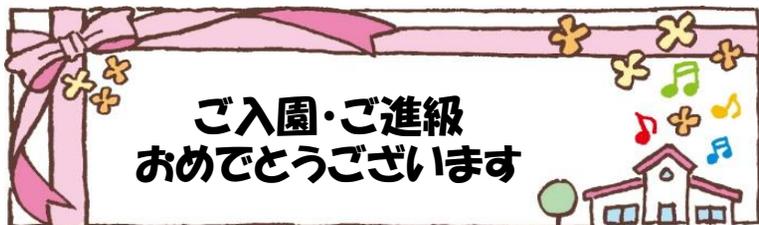


	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14
副食	鶏肉のオニオントマト煮 コーンとポテトのサラダ 春雨スープ いちご	赤魚の煮付け めかぶの和え物 豚汁 オレンジ	ツナとチーズのたまご焼き いんげんのサラダ すまし汁 キウイフルーツ	カレー マカロニツナサラダ 小松菜の清汁 いちご	麻婆豆腐 バンサンスー コーンとキャベツのスープ ミニトマト	変り納豆 かぼちゃの含め煮 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	ジャムサンド 牛乳	きなこ入り蒸しパン 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	ヨーグルト せんべい	ホットケーキ 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
副食	肉豆腐 さつまいもサラダ なめこ汁 オレンジ	ゆでたまごのミートソースかけ コーンサラダ ささみスープ キウイフルーツ	パインとハムのステーキ にらと挽肉のたまごとし けんちん汁 いちご	肉じゃが ブロッコリーと若布のお浸し しめじの味噌汁 バナナ	ささみフライ オーロラサラダ 豆麩の味噌汁 ミニトマト	牛乳 
おやつ	ホットドッグ 牛乳	がんづき 牛乳	いもかりんとう 牛乳	ドーナツ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	
	23	24	25	26	27	28
副食	親子煮 ブロッコリーのごま酢和え はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	シチュー ほうれん草とコーンのサラダ スパゲティソテー ミニトマト	いり豆腐 ごまもやし 若布の味噌汁 オレンジ	お誕生会 焼きそば エビフライ アスパラサラダ たまごスープ・いちご	鶏からあげ ひじきサラダ 凍豆腐の清汁 オレンジ	挽肉そぼろ 炒りたまご 青菜のお浸し 若布スープ・バナナ
おやつ	ハムサンド 牛乳	きなこ餅 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	ケーキ 牛乳	パンナコッタ せんべい	



4月の予定平均給与栄養量

3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、
 ○エネルギー 400kcal
 ○たんぱく質 20g
 ○脂質 12~19gです。
 お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の栄養量の目標の45%に値しています。

- エネルギー …380kcal
- たんぱく質 …18g
- 脂質 …15.4g



- 3歳以上児は副食給食なので、お弁当箱に白いご飯を入れ、お箸セット(お箸・スプーン・フォーク)と一緒に持たせてください。
※ご飯は、普段お家で食べられる量を入れましょう。
- お誕生会の日のごちそうが出ますので、お弁当箱は要りませんが、お箸セットは持たせてください。
- 毎月第2土曜日は手作り弁当の日です。お弁当を忘れずに持たせてください。



環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起きて、朝ごはんを食べて登園しましょう。排便することや身支度も考慮し、時間に余裕を持てるようにしていきましょう。

★給食における目安となる食事の量★【例】

- 主菜 → 40~50g (魚の切身80gの1/2~2/3切または卵1個程度)
- 副菜 → 40~50g (小鉢で半分くらいの量)
- 果物 → 40g (バナナ1/2本またはりんご1/6個程度)
- 汁物 → 160~170g (茶碗1杯程度)
- 午後のおやつ (ジャムサンドと牛乳の場合)
食パン(8枚切)1枚、いちごジャム8g、牛乳100ml(グリコ幼児牛乳 1本程度)

★毎日の給食の展示も行っていますので、ご覧になってください。★

