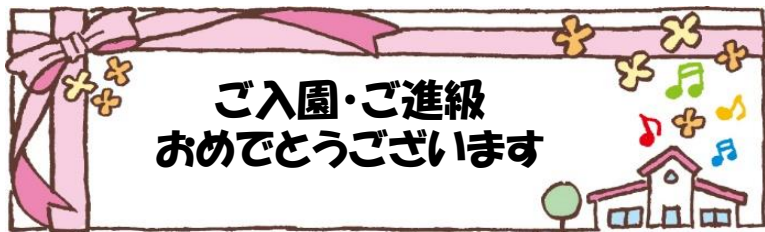


	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9
未満児主食	新年度が始まりました。子どもたちが安心できる、おいしい給食づくりを心がけていきたいと思ひます。給食についてご意見や要望などありましたら、遠慮なく連絡してください。1年間よろしくお祈ひします。					
副食	給食担当					
おやつ	給食担当					
	9	10	11	12	13	14
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	牛乳
副食	鶏肉のオニオントマト煮 コーンとポテトのサラダ 春雨スープ いちご	赤魚の煮付け めかぶの和え物 豚汁 オレンジ	ツナとチーズのたまご焼き いんげんのサラダ すまし汁 キウイフルーツ	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	手作り弁当の日
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	ドーナツ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	
	16	17	18	19	20	21
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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	白身魚のカレーソースかけ 若布の煮物 吉野汁 ミニトマト	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	ホットドッグ 牛乳	がんづき 牛乳	いもかりんとう 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	豆乳ババロア せんべい	
	23	24	25	26	27	28
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	焼きそば	ごはん	ごはん
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 スパゲティソース ミニトマト	いり豆腐 ごまもやし 若布の味噌汁 オレンジ	エビフライ アスパラサラダ たまごスープ いちご	つくね焼 ごま酢キャベツ 五目味噌汁 バナナ	はんぺんのチーズ焼き ポテトサラダ なすの味噌汁 ミニトマト
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	



- 3歳未満児は完全給食なので、お弁当・お箸セットなどは要りません。
- 午前中に牛乳、ヨーグルト、バナナなどの軽いおやつがあります。
- 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。

4月の予定平均給与栄養量

- エネルギー …468kcal
- たんぱく質 …17.3g
- 脂質 …15.6g

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。



★給食における目安となる食事の量★【例】

- 午前のおやつ → ビスケット1枚
牛乳80ml (子ども用のコップで1/2杯程度)
- ごはん → 60~70g (茶碗1杯150gとして半分弱程度)
- 汁物 → 140~150g (茶碗1杯程度)
- 主菜 → 30~40g (魚の切身1/2切または卵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くらいの量)
- 果物 → 40g (バナナ1/2本またはりんご1/6個程度)
- 午後のおやつ(ジャムサンドと牛乳の場合) → 食パン(8枚切)1/2枚、いちごジャム5g、牛乳80ml

★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。★

