



*今年度から献立表の様式が変わりました。給食室では、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。相談などありましたら、遠慮なく連絡してください。
1年間よろしくお祈り致します。
給食担当



新年度が始まりました。環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、早寝早起き、三食の食事をきちんと食べるなど、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。朝ごはんをたくさん食べて登園しましょう。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

以上児	4	5	6	7	8	9
副食	入園式 「パン給食の日」 ・ジャムパン ・牛乳	・カレー ・スパゲティサラダ ・若布スープ ・いちご	・変り納豆 ・南瓜の含め煮 ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ	・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・ミニトマト	・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ		・ヨーグルト ・せんべい	・ホットケーキ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	
副食	11 ・ぶりの照り焼き ・油揚げと青菜の煮浸し ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	12 ・鶏からあげ ・若布サラダ ・五目味噌汁 ・ミニトマト	13 ・ピーマンの肉詰煮 ・ポテトサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	14 ・あぶたま ・もやしとピーマンの中華和え ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・いちご	15 ・肉じゃが ・ごま酢キャベツ ・もやしの味噌汁 ・バナナ	16 ・ハムピカタ ・青菜和え ・じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・パンナコッタ ・ビスケット	・クッキー ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	
副食	18 ・生姜焼き ・ツナサラダ ・じゃが芋とにらの味噌汁 ・オレンジ	19 ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・大根汁 ・キウイフルーツ	20 ・さばの味噌煮 ・切干大根の和風サラダ ・かき玉汁 ・バナナ	21 ・ハンバーグ ・三色サラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト	22 ・赤魚の煮付 ・大徳寺和え ・さつま汁 ・オレンジ	23 ・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁・バナナ
おやつ	・蒸しパン ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	
副食	25 ・中華ローストチキン ・切干サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ	26 お誕生会 ・焼きそば ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・菜の花の清汁・いちご	27 ・たまごのミートソースかけ ・ごまドレッシングサラダ ・はんぺんスープ ・バナナ	28 ・豆腐とひじきのつくね ・ジャーマンポテト ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	29 昭和の日 	30 ・豚肉の味噌炒め ・さつま芋のオレンジ煮 ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・二色団子 ・牛乳	・いちごケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい		

おてらせ

○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てください。

○お誕生会の日は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。

『給与栄養量』について

保育園の栄養量は「日本人の食事摂取基準」をもとに、入園児の年齢や性別等を考慮し設定しています。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、1日の目標量の45%に値しています。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。献立表には、毎月の平均値を掲載していきます。

また、毎日の給食の展示も行いますので、子どもたちが食べている量などを参考にしながらご覧になってください。

【目標量】

- エネルギー **400kcal**
- たんぱく質 **18~22g**
- 脂質 **12~19g**

4月の予定
平均給与栄養量

- エネルギー **397kcal**
- たんぱく質 **17.8g**
- 脂質 **18.6g**