

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
副食	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	まんじゅう 牛乳				
8	9	10	11	12	13
副食	酢豚 もやしのナムル にらたま汁 バナナ	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ お芋の団子汁 いちご	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	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	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
副食	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	ほかほかごはんの日 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	鶏真薯 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	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	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	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	パンナコッタ せんべい	
22	23	24	25	26	27
副食	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	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	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	豚肉の味噌炒め スパゲティソース コーンスープ バナナ
おやつ	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			
副食	春巻 いかとわかめの酢味噌和え きのこスープ いちご	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	豆乳パナロア せんべい	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳			

今月の予定平均給与栄養量

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 … 439kcal
- ・たんぱく質 … 18.9g
- ・脂質 … 18.3g

※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。



5月の給食目標

- ・ 食事のマナーを身につけながら、楽しんで食事をする。
- ・ 季節の食材に親しみ、残さず食べることを頑張ろう。

★給食についての栄養量の摂取目安★

- 主菜 → 40~50g
(魚の切り身なら1/2~2/3切れ、たまごなら1個程度)
- 副菜 → 40~50g (小鉢で半分くらいの量)
- 果物 → 40g (バナナなら1/2本、りんごなら1/6個程度)
- 汁物 → 160~170g

- 午後のおやつ (ツナサンドと牛乳の場合)
食パン(8枚切)1枚、ツナ15gと牛乳100ml(グリコ幼児牛乳 1本程度)

★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なさってください★