

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
 ★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。
 ★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。



4月のこんだて



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	563kcal	18.3g	15.6g	87.2g	1.8g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.5g未満

曜日	献立				黄色の食品 熱や力となる食品	赤色の食品 血や肉となる食品	緑色の食品 体の調子を整える食品	栄養価	
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ				3歳以上	3歳未満
		主食	おかず					エネルギー	エネルギー
1 15 - 月	麦茶 ウエハース	ごはん	煮込みハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ(人参、ほうれん草、コーン) オレンジ	牛乳 ミニドーナツ	油 バター 砂糖 精白米	ハンバーグ わかめ チーズ 牛乳	マッシュルーム 玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん缶詰 ほうれん草 オレンジ コーン	599 kcal 17.2 g 23.2 g 79.3 g 3.1 g	488 kcal 13.9 g 19.6 g 63.5 g 2.6 g
2 16 30 火	麦茶 せんべい	ごはん	ブロッコリーの炒め物 シュウマイ みそ汁(小松菜、大根、油揚げ) バナナ	麦茶 プリン	じゃがいも 油 精白米	シュウマイ ベーコン 油揚げ 煮干し	ブロッコリー 小松菜 大根 バナナ	538 kcal 17.0 g 17.0 g 79.8 g 2.3 g	433 kcal 13.7 g 13.6 g 64.6 g 2.0 g
3 17 - 水	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ おかか和え なめこ汁(なめこ、豆腐、葱) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	薄力粉 パン粉 油 ホットケーキミックス 黒砂糖 精白米	鶏肉 かつお節 豆腐 煮干し 牛乳 鶏卵	ブロッコリー コーン なめこ 葱 オレンジ	567 kcal 23.4 g 16.7 g 78.9 g 2.0 g	468 kcal 18.7 g 15.5 g 62.2 g 1.6 g
4 18 - 木	麦茶 ウエハース	ごはん	豚肉の香味焼き ポテトサラダ みそ汁(玉葱、人参、キャベツ、油揚げ) キウイフルーツ	牛乳 さつまポテト	油 じゃがいも マヨネーズ 精白米	豚肉 ハム 油揚げ 煮干し 牛乳	にんにく しょうが 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ キウイフルーツ	521 kcal 20.5 g 20.5 g 73.5 g 2.1 g	425 kcal 16.6 g 17.5 g 58.9 g 1.8 g
5 19 - 金	麦茶 せんべい	ごはん	まぐろのごまがらめ ひじきの炒め煮 みそ汁(小松菜、人参、豆腐) グレープフルーツ	牛乳 食パンラスク	片栗粉 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 精白米 食パン バター グラニュー糖	まぐろ ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 煮干し 牛乳	生姜 椎茸 人参 小松菜 グレープフルーツ	611 kcal 23.9 g 18.4 g 85.9 g 2.7 g	491 kcal 19.2 g 14.7 g 69.4 g 2.3 g
6 20 - 土	りんごジュース	うどん	焼きうどん かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(わかめ、豆腐) バナナ	牛乳 せんべい	うどん 油 かぼちゃ 砂糖	さくらえび かつお節 鶏ひき肉 だし(かつお) わかめ 牛乳 豆腐 煮干し	キャベツ 人参 椎茸 にら バナナ	538 kcal 22.3 g 12.9 g 82.3 g 4.2 g	437 kcal 17.3 g 10.3 g 69.5 g 3.2 g
8 22 - 月	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンソテー 野菜炒め みそ汁(じゃがいも、玉葱、油揚げ) 甘夏	牛乳 カステラ	じゃがいも 油 砂糖 精白米	ベーコン 鶏肉 油揚げ 煮干し 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 コーン 甘夏	591 kcal 20.5 g 19.6 g 81.3 g 2.3 g	487 kcal 16.4 g 17.8 g 64.1 g 1.9 g
9 23 - 火	麦茶 せんべい	ごはん	鮭フライ のり和え みそ汁(キャベツ、じゃがいも、油揚げ) グレープフルーツ	牛乳 たこdeたこ焼き	油 じゃがいも 精白米	のり 油揚げ 煮干し 牛乳	小松菜 人参 コーン キャベツ グレープフルーツ	542 kcal 24.8 g 14.8 g 75.5 g 3.2 g	436 kcal 20.0 g 11.8 g 61.1 g 2.7 g
10 24 - 水	麦茶 ウエハース	ごはん	ポークカレー ツナサラダ 牛乳 オレンジ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 砂糖 精白米	豚肉 ツナ わかめ 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース きゅうり オレンジ	574 kcal 22.1 g 15.8 g 84.3 g 2.5 g	468 kcal 17.5 g 13.7 g 67.8 g 2.1 g

11	25	-	木	麦茶 ビスケット	食パン	から揚げ マカロニサラダ 野菜スープ（キャベツ、人参、えのきたけ）	牛乳 焼きおにぎり	食パン 片栗粉 油 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 精白米	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ ブロッコリー	583 kcal 20.4 g 24.4 g 68.2 g 2.7 g	488 kcal 16.0 g 21.4 g 56.1 g 2.1 g
12	26	-	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー みそ汁（玉葱、油揚げ） バナナ	牛乳 肉まん	マヨネーズ 油 精白米	鮭 チーズ ハム 油揚げ 煮干し 牛乳	玉葱 パセリ キャベツ 人参 ピーマン バナナ	559 kcal 23.3 g 18.0 g 75.3 g 2.5 g	456 kcal 18.8 g 15.4 g 60.3 g 2.1 g
13	27	-	土	野菜ジュース	スパゲティ	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ（小松菜、玉葱） バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 スパゲティ 油 砂糖	豚肉 牛乳	ホールトマト 玉葱 グリーンピース キャベツ 人参 コーン 小松菜 バナナ	522 kcal 22.0 g 14.9 g 73.7 g 3.5 g	414 kcal 16.6 g 10.7 g 62.4 g 3.2 g
入所式献立				野菜ジュース	ごはん	味おにぎり 肉団子 みそ汁（わかめ、豆腐） バナナ 牛乳	麦茶 ヨーグルト	砂糖 精白米	鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 煮干し 肉団子 牛乳	人参 バナナ	513 kcal 16.8 g 12.6 g 90.2 g 2.3 g	425 kcal 14.0 g 10.1 g 76.1 g 2.4 g
お花見献立				麦茶 ビスケット	ごはん	じゃこと大豆のごはん エビカツ お浸し みそ汁（ほうれん草、じゃがいも、葱） オレンジ	牛乳 ワッフル	ごま油 油 じゃがいも 精白米	ちりめんじゃこ 大豆 かつお節 エビカツ 煮干し 牛乳	小松菜 人参 キャベツ もやし ほうれん草 葱 オレンジ	525 kcal 17.0 g 17.0 g 79.8 g 2.3 g	434 kcal 17.0 g 13.6 g 60.8 g 2.3 g

給食だより



ご入所・ご進級おめでとうございます。
保護者の、皆様におかれましては、お子様の成長にひとしおのこととお喜び申し上げます。
新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三度の食事をきちんと食べるなど、生活リズムを整えていきましょう。

厚生労働省で、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を対象者別（成人、子ども、高齢者）の睡眠・休養についてまとめましたので、ご紹介いたします。

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者*	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

図2：睡眠の推奨事項一覧

子どもの睡眠時間の目安

・米国睡眠医学会は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児時は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています。

起床時の日光浴



図2 子どもにおける年齢別の推奨睡眠時間 (文献7を参考に作成)

★起床時の日光浴

・乳幼児は、朝起きる時間を決め、カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。



★朝食の摂取

・朝食を摂らない生活習慣は、朝から午前中に日光を浴びない生活環境と同様に睡眠・覚醒リズムの後退を促します。夜ふかし朝寝坊になると、朝食の欠食が増えますが、さらに夜ふかし、朝寝坊を助長する原因となります。
慢性的な睡眠不足をとまなうことが多く、肥満のリスクにもなります。

★運動習慣の定着

・座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム、スマホ利用など)が長くなりすぎないようにしましょう。



★早寝・早起き習慣を

・乳幼児期は、子どもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指しましょう。

