

◎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時のおやつ提供です。

★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ提供です。



4月のこんだて



★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ の提供です。				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		585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満		
				3歳未満児の摂取基準		475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満		
曜日		献立				黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価			
									3歳以上	3歳未満		
		午前 おやつ	昼食			午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー	
										たんぱく質	たんぱく質	
		主食	おかず					脂質	脂質			
								炭水化物	炭水化物			
								食塩相当量	食塩相当量			
1	15	火	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	砂糖 油 じゃがいも 精白米	鶏肉 ベーコン 油揚げ 煮干し 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 コーン 甘夏	590 kcal 20.5 g 19.6 g 81.1 g 1.8 g	486 kcal 16.3 g 17.8 g 64.0 g 1.5 g	
2	16	30	水	麦茶 ウエハース	ごはん	まぐろのゴマがらめ 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 ロールケーキ	片栗粉 砂糖 油 じゃがいも こんにやく 精白米	まぐろ ひじき 大豆水煮 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	562 kcal 23.1 g 15.1 g 81.8 g 2.1 g	459 kcal 18.6 g 13.1 g 65.6 g 1.8 g
3	17	一	木	麦茶 せんべい	ごはん	鶏ひき肉のコーン蒸し ブロッコリーとベーコンの炒め物 みそ汁（小松菜、大根、油揚げ） オレンジ	牛乳 バナナソフト クッキー	ごま油 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 薄力粉 精白米	鶏肉 鶏卵 ベーコン 油揚げ 煮干し 豆腐 牛乳	椎茸 生姜 コーン ブロッコリー 小松菜 大根 オレンジ バナナ	588 kcal 21.6 g 19.3 g 80.5 g 2.4 g	472 kcal 17.4 g 15.5 g 65.1 g 2.1 g
4	18	一	金	麦茶 ビスケット	ごはん	厚焼き卵 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 オレンジ蒸し パン	砂糖 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス 精白米	鶏卵 スキムミルク ひじき だし（かつお） ハム 油揚げ 煮干し 牛乳	人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ キウイフルーツ	574 kcal 18.0 g 16.8 g 86.6 g 2.6 g	473 kcal 14.3 g 15.6 g 68.3 g 2.5 g
5	19	一	土	りんご ジュース	スパゲティ	ミートスパゲティ 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 油 砂糖 スパゲティ	豚ひき肉 パルメザン チーズ 牛乳	トマト 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 コーン 小松菜 バナナ	521 kcal 21.0 g 14.9 g 73.5 g 2.5 g	452 kcal 17.7 g 12.0 g 68.2 g 2.0 g
7	21	一	月	麦茶 ビスケット	ごはん	親子煮 お浸し みそ汁（大根、じゃがいも） オレンジ	牛乳 ミニドーナツ	砂糖 じゃがいも 精白米	鶏肉 だし（かつお・昆布） 鶏卵 かつお節 煮干し 牛乳	人参 玉葱 椎茸 グリンピース ほうれん草 もやし 大根 オレンジ	587 kcal 23.1 g 20.1 g 76.4 g 2.3 g	483 kcal 18.4 g 18.2 g 60.2 g 1.9 g
8	22	一	火	麦茶 ウエハース	ごはん	さばのカレームニエル 野菜ソテー みそ汁（玉葱、油揚げ） バナナ	牛乳 マカロニのあ べかわ	片栗粉 油 マカロニ 砂糖 精白米	さば ハム 油揚げ 煮干し 牛乳 黄粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 バナナ	580 kcal 22.6 g 17.6 g 82.0 g 2.3 g	473 kcal 18.4 g 18.2 g 60.2 g 2.0 g
9	23	一	水	麦茶 ビスケット	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 グリンピース きゅうり オレンジ	567 kcal 22.0 g 15.5 g 83.6 g 2.4 g	468 kcal 17.3 g 14.5 g 66.2 g 1.9 g
10	24	一	木	麦茶 ウエハース	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	片栗粉 油 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 精白米 食パン	鶏肉 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ エノキタケ	581 kcal 20.43 g 24.4 g 68.0 g 2.4 g	481 kcal 16.1 g 20.3 g 56.8 g 1.8 g

11	25	—	金	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し 豚汁（豚肉、じゃがいも、人参、ごぼう、豆腐、こんにゃく、葱） キウイフルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ホットケーキミックス 黒砂糖 精白米	鮭 油揚げ だし（かつお） 豚肉 豆腐 煮干し 牛乳	小松菜 人参 ごぼう 葱 キウイフルーツ	572 kcal 27.2 g 13.8 g 82.6 g 2.4 g	403 kcal 20.7 g 11.3 g 53.3 g 1.5 g
12	26	—	土	オレンジ ジュース	うどん	ほうとう わかめとコーンのサラダ シュウマイ バナナ	牛乳 せんべい	かぼちゃ 油 ゆでうどん	豚肉 だし（かつお） わかめ シュウマイ 牛乳	ごぼう しめじ 葱 人参 キャベツ 大根 コーン バナナ	534 kcal 22.8 g 19.1 g 68.0 g 2.3 g	449 kcal 18.0 g 15.3 g 61.1 g 1.8 g
14	28	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	ハンバーグ おかか和え なめこ汁（なめこ、豆腐、葱） オレンジ	牛乳 クッキー	油 パン粉 精白米	豚ひき肉 鶏卵 かつお節 豆腐 煮干し 牛乳	玉葱 ブロッコリー コーン なめこ 葱 オレンジ	560 kcal 21.9 g 20.5 g 70.6 g 1.9 g	449 kcal 17.5 g 16.3 g 57.2 g 1.5 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（大根、じゃがいも、油揚げ） グレープフルーツ	牛乳 ワッフル	ごま油 油 じゃがいも 精白米	大豆水煮 ちりめんじゃこ かつお節 エビカツ 油揚げ 煮干し 牛乳	小松菜 人参 キャベツ もやし 大根 グレープフルーツ	522 kcal 20.9 g 14.1 g 77.1 g 2.5 g	429 kcal 16.2 g 13.4 g 60.7 g 1.9 g
入所式				麦茶 ウエハース	ごはん	味おにぎり 肉団子 みそ汁（小松菜、豆腐） バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい	砂糖 精白米	鶏ひき肉 油揚げ 肉団子 豆腐 煮干し ヨーグルト 牛乳	人参 椎茸 小松菜 バナナ	528 kcal 17.5 g 10.9 g 87.8 g 1.8 g	459 kcal 14.6 g 9.8 g 76.5 g 1.5 g

給食だより



乳幼児の食事について

ご入所・ご進級、おめでとうございます。

安心・安全でおいしい給食を提供してまいります。

楽しく食べる子どもに

厚生労働省

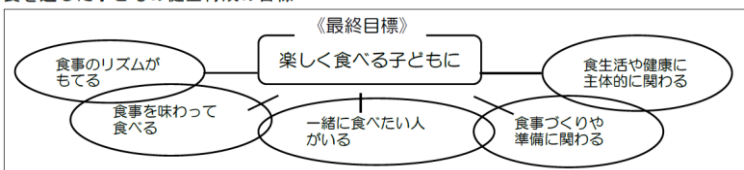
授乳期・離乳期—安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり

- 安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう。
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする。

幼児期—食べる意欲を大切に食の体験を広げよう

- おなかがすくリズムがもてる。
- 食べたいもの、好きなものが増える。
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。
- 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れ始める。

食を通じた子どもの健全育成の目標



●朝ごはんをしっかり食べましょう。

- ・朝ごはらは、1日の活動源です。
- ・体温を上げ、脳の働きを良くします。
- ・朝ごはんを食べることで生活リズムが整います。

●食事の基本は、主食・主菜・副菜です。

- ・「主食」ごはん、パン、麺など
- ・「主菜」肉、魚、卵、大豆、大豆製品
- ・「副菜」野菜、きのこ、海藻など

・毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスがとれます。

●おやつは食事の一部です。

- ・3回の食事ですりきれない栄養素を補います。幼児は胃が小さくて1度に食べきれず、量が少ないため、1～2回のおやつが必要です。

・おやつは時間と量を決めて与えましょう。

●水分補給は、お茶や水にしましょう。

- ・清涼飲料水、ジュース等は糖分が多いので気を付けましょう。



給食で提供される食材は、ご家庭で2～3回食べてみて異常（アレルギー反応や異常）がないことを確認してください。

