



給食だより

2024.03.29

鷹巣中央保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しく保育園に入園されるお子さんにとって、給食は初めての体験となりますね。進級されたお子さんは、新しいクラスにわくわくしていることでしょうか。新しい環境に慣れるまでは、疲れも出てきて体調や食欲が今までと変わることもあると思いますが、子どもたちが無理なく給食の時間を過ごせるように進めていきたいと思っています。ご家庭でも十分な休養とバランスよい食事を心がけていただくようお願いいたします。

保育園の給食について

- ・ちゅうりっぷ、たんぼぼ、すみれ組は主食（ごはん）副食（おかず）、午前と午後のおやつを園で準備します。
- ・ゆり、ひまわり、ばら組は副食（おかず）と午後のおやつを園で用意します。ご飯は、お子さんにあった量を持たせてください。（厚労省の目標では、約110gとなっています）
- ・土曜日登園するゆり、ひまわり、ばら組はご飯を忘れずに持ってきてきましょう。

☆保育園の食事内容☆

- *薄味でおいしく（食材そのもののおいしさを感じるように）
- *いろいろな食品を使う（旬の食材など）
- *安全な食材を使う（できるだけ地物、国産を）
- *安全な調理を行う（食中毒予防、加熱）
- *成長に必要な栄養量を摂れるように

★離乳食は一人一人の成長の様子を見ながら個別に対応しています。

★食物アレルギーのお子さんは、主治医の指示に従って対応しています。

◆玄関ホールに当日の献立を展示していますので、お迎えのときご覧ください。

◆保育園栄養給与目標

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1～2歳児	463	30.1	46.3	212	2.2	188	0.3	0.3	20
3～5歳児	406	21.2	36.2	259	2.4	213	0.30	0.35	22



4がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 (未)ごはん ・焼サバ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜の納豆和え ・豆腐のみそ汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムパン	2 (未)ごはん ・鶏肉の味噌漬け焼き ・茹ブロッコリー ・スパゲッティサラダ ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	3 (未)ごはん ・五目中華豆腐 ・ミートボール ・もやしの中華和え ・オレンジ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	4 (未)ごはん ・ポークカレー ・バナナ ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	5 (未)ごはん ・豚丼 ・野菜のツナ和え ・豆乳みそ汁 ・キャベツの味噌汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 りんごホットケーキ	6 (未)ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ヨーグルト バナナ
8 (未)ごはん ・焼き鮭 ・煮ころがし ・野菜のごま和え ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 メロンパン	9 (未)ごはん ・豚肉の生姜焼き ・茹ブロッコリー ・ポテトサラダ ・なめこ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	10 (未)ごはん ・南瓜コロック ・トマト ・炒り豆腐 ・白菜のかきたま汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	11 (未)ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・野菜の磯香和え ・南瓜甘煮 ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア 未: ヤクルト せんべい・おにぎり	12 (未)ごはん ・キッズピビンバ ・チーズ ・バナナ ・中華コーンスープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 さつま芋ドック	13 (未)ごはん ・すき焼き煮 ・味海苔 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ヨーグルト バナナ
15 (未)ごはん ・タラの味噌マヨ焼き ・干草和え ・じゃが芋汁 ・オレンジ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 きな粉トースト	16 (未)ごはん ・豆腐入り松風焼 ・茹ブロッコリー ・フライドポテト ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	17 (未)ごはん ・ポークカレー ・フルーツのヨーグルト和え (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	18 (未)ごはん ・サーモンチーズフライ ・ブロッコリーのごま酢和え ・野菜スープ ・オレンジ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	19 お誕生会 おべんとうはいりません はし・おしほりをもってきましょう	20 保育参観日
22 (未)ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜のめかぶ和え ・オレンジ ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト	23 (未)ごはん ・鶏肉の塩麴揚げ ・ブロッコリーと卵のサラダ ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	24 (未)ごはん ・キーマカレー ・ゼリーポンチ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	25 (未)ごはん ・八宝菜 ・パリパリ春巻き ・切干大根サラダ ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア 未: ヤクルト せんべい・おにぎり	26 (未)ごはん ・二色丼 ・春雨サラダ ・豆腐とカニかまのとろみスープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 バナナホットケーキ	27 (未)ごはん ・すき焼き煮 ・味海苔 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ ヨーグルト
29 昭和の日 	30 (未)ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・海老シューマイ ・三色ナムル ・オレンジ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 薄皮クリームパン				