



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年間よろしくお願ひ致します。

**早寝早起き 朝ごはん**

新生活がスタートしました。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。朝ごはんは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致します。

**3 入園式**

おめでとう  
ございます

御祝品が  
あります。

以上児	5	6	7	8	9	10
副食	・カレー ・マカロニツナサラダ ・たまごスープ ・オレンジ	・オムレツ ・深山和え ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ	・マーボー豆腐 ・バンサンスー ・ささみスープ ・グレープフルーツ	・煮魚 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・かぶの味噌汁 ・いちご	・変り納豆 ・南瓜の含め煮 ・大根汁 ・バナナ	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳
おやつ	・ヨーグルト ・ビスケット	・ホットケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	
副食	・パンとハムのステーキ ・ひじきのごま和え ・若筍スープ ・オレンジ	・鶏からあげ ・さつま芋サラダ ・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 ・いちご	・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・しめじの味噌汁 ・キウイフルーツ	・ぶりの照り焼き ・干草和え ・豆麩の味噌汁 ・グレープフルーツ	・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・ドーナツ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・小倉蒸しパン ・牛乳	・チーズクッキー ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	
副食	・チーズオムレツ ・ジャーマンポテト ・青菜の味噌汁 ・キウイフルーツ	・豚肉と野菜の炒め煮 ・中華風サラダ ・花麩の清汁 ・ミニトマト	・小魚佃煮 ・利久和え・煮豆 ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	・スパゲティミートソース ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・若布スープ・いちご	・八宝菜 ・若布の酢物 ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・バナナ	・厚揚げの甘から煮 ・ブロッコリーのごま和え ・牛乳 ・ミニトマト
おやつ	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・しょうゆ団子 ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・甘食 ・牛乳	
副食	・豆腐ハンバーグ ・野菜ソテー ・かきたま汁 ・オレンジ	・たまごグラタン ・若布の煮物 ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	・肉じゃが ・ごまもやし ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	<b>29 昭和の日</b> 	・さばの味噌煮 ・七福ナムル ・五目うどん ・グレープフルーツ ・フルーツサンド ・牛乳	<b>24</b>  入園 おめでとう 進級おめでとう
おやつ	・なべやき ・牛乳	・人参ゼリー ・クラッカー	・バナナパイ ・牛乳			

- 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」**

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 20g
- 脂質 12~19g

**【4月の予定平均給与栄養量】**

- エネルギー 419Kcal
- たんぱく質 17.8g
- 脂質 17.8g