

(平日手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	金	ごはん	味噌汁(大根・わか)・マーボー豆腐・白菜炒和え 果物	牛乳・果物	牛乳・ビスケット
2	土		味噌ラーメン・青のりポテト・果物	牛乳・果物	牛乳・せんべい
4	月	ごはん	味噌汁(小松菜・麩)・鶏肉のから揚げ キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ホットケーキ
5	火	バターロール	スープ(アゲ菜・大根)・ハンバーグ 人参ピースグラッセ・果物	牛乳・果物	牛乳・焼きおにぎり
6	水	ごはん	味噌汁(水菜・油揚げ)・ほっけの磯辺焼き ほうれん草しめじめ・果物	牛乳・果物	牛乳・フライドポテト
7	木	ごはん	麦茶・チキンカレー・小松菜のり和え・果物	牛乳・果物	ヨーグルト
8	金	ごはん	味噌汁(わか・玉葱)・鮭のごまフライ 切干大根とひじき煮・果物	牛乳・果物	鉄造七クラッカー・かえり煮干
9	土		五目うどん・ブロッコリー中華和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ビスケット
11	月	ごはん	味噌汁(キャベツ・わか)・豆腐のツナ焼き ほうれん草のソテー・果物	牛乳・果物	牛乳・きなこマカロニ
12	火	ごはん	味噌汁(豆腐・絹さや)・カレイの竜田揚げ 大根の旨かか和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ごまマフィン
13	水	ごはん	味噌汁(わか・わか)・炒め納豆・小松菜しらす和え 果物	牛乳・果物	牛乳・クラッカー オレンジジュ
14	木	ごはん	味噌汁(生揚げ・わか)・肉じゃが チンゲン菜コーン和え・果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン・昆布
30	土		和風スープスパゲッティ・じゃが芋の含め煮・果物	牛乳・果物	牛乳・せんべい
28	水	サーモンアラフ	コンソメスープ 鶏肉のから揚げ・フライドポテト・ゼリー	牛乳・果物	牛乳・メロンパン・昆布

4月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	375	15.4～ 25.2	12.1～ 13.3	441	255	2.3	215	0.23	0.33	17	1.7
	1～2歳児	460	14.3～ 22.3	10.1～ 15.2	432	215	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	393	17.9	13.3	309	320	2.4	215	0.38	0.50	33	1.5
	1～2歳児	476	17.9	15.3	742	293	2.2	198	0.37	0.46	37	1.4

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

3～5歳児 3.2g  
1～2歳児 3.4g

※炭水化物エネルギー比

3～5歳児(主食のごはん110gで換算) 51.1%  
1～2歳児 55.1%



## 保育園の給食

保育園の給食の献立内容は、2週間サイクルが基本となっています。これは、幼児期はまだ、食べ慣れない献立や見慣れない食材は食べ進まない様子が多く見られることから、徐々に食べ慣れ、親しんでいくことができ、好んで食べることができる食材や献立をゆっくり増やしていくことを考慮しているからです。

新しく入園されたお子さんは園に慣れるまで、なかなか給食を食べることができないこともあるかもしれませんが、少しずつ慣れ、喜んで食べることができるようになっていきますので、ゆっくり見守ってあげましょう。

☆ 1～2歳児 ※1日に必要な栄養量の43%を摂取できる献立内容です。

成長や日々消費するエネルギーの補充等、身体が小さい割には多くの栄養素を必要としますが、まだまだ胃も小さく、噛んで食べる力も充分でないことから、一度にたくさん食べることができません。午前のおやつ・昼食・午後のおやつの3回に分けて提供します。

☆ 3～5歳児 ※1日に必要な栄養量の43%を摂取できる献立内容です。

噛む力は少しついて上手に食べられるようになりますが、まだまだ身体は小さく、1～2歳児と同様に一度にたくさん食べることができません。昼食（主食は家庭から）と午後のおやつ2回に分けて提供します。



## 3～5歳児の主食について

3～5歳児のお子さんは、家から主食をお持ちください。

※ 献立表の1～2歳児の主食を参考に、ご飯かパンをお持ちください。

※ 主食の量は目安ですので、お子さんが食べることができる量をお持ちください。

☆ ご飯 ※量は110g程度が目安です！（大人茶碗3分目）

保育園では、味付けをした副食（おかず）と主食（ご飯）と一緒に食べることを学びますので、白飯が望ましいです。

食中毒防止の観点から、具の入ったご飯（混ぜご飯など）は傷みやすいので避け、朝炊いたご飯を、あら熱をとってお持ちください。

☆ パン ※量は60g程度が目安です！（食パンなら6枚切り耳つき1枚、バターロールなら1個半程度）

副食（おかず）と一緒に食べますので、主食としては食パンかバターロールが望ましいです。調理パンは傷みやすく、菓子パンは主食には適さないのを避けましょう。

今月の給食から  
(人気メニューです!)

### 炒め納豆

<材料 子ども5人分>

納豆	200g
豚ひき肉	50g
人参	60g (中 1/3 本)
玉葱	120g (中 1/2 個)
サラダ油	4g (小さじ1)
醤油	12g (小さじ2)
卵	50g (S玉1個)
サラダ油	4g (小さじ1)

<作り方>

- ① 人参、玉葱はみじん切りにする。
  - ② 鍋を火にかけ、サラダ油を入れてから、①の野菜と豚ひき肉を加え炒める。（少量の水を加え煮てもよい）
  - ③ 野菜と肉に火が通ったら、醤油で味付けし納豆を加えて混ぜる。
  - ④ 卵は炒り卵にして上に飾る。（混ぜてもよい）
- ※ 茹でて刻んだほうれん草やピーマンを加えてもおいしいです。