

ご入園・ご進級おめでとうございます！



新しいお友達を迎え、園生活が始まります。
初めのうちは慣れない場所に涙してしまうお子さんも多くいますが、食事の時間もよいきっかけにして笑顔を増やしていけるよう努めてまいります。
慣れない生活も食べ慣れない食材も楽しい思い出に変えて一緒に成長を見守っていきましょう。

保育園給食の目標

～楽しく食べる子どもを育てたい～
生活の基本としての食を営む力の育成にあたり、「食育計画」を策定しています。

- 主な5つの目標
- ★お腹がすくリズムのもてる子
 - ★食べ物を話題にする子
 - ★食べたいもの、好きなものが増える子
 - ★食事づくり・準備にかかわる子
 - ★一緒に食べたい人がいる子



各園の年間計画をもとに、給食員も子どもたちの身近な存在として、様々な食体験を提供してまいります。

家庭から持参する主食の量 ～およその目安～

食事の量には個人差がありますので、食事の心配ごとなど担任にご相談ください。（3歳未満児さんには保育園で主食を用意します。）

🌸年少さん（平均体重14.5kgくらい）

ごはん 110g
食パン 6枚切り1枚程度

🌸年中さん（平均体重16.6kgくらい）

ごはん 120g
食パン 8枚切り1枚半程度

🌸年長さん（平均体重18.8kgくらい）

ごはん 130g
食パン 8枚切り1枚半から2枚程度



今月の給食の栄養量

		目標量	給与量
3歳以上児	エネルギー(kcal)	389±10%	408
	たんぱく質(g)	18～22	19.0
	脂肪(g)	18未満	17.4
	塩分(g)	1.8未満	1.7
3歳未満児	エネルギー(kcal)	463±10%	509
	たんぱく質(g)	17～21	19.1
	脂肪(g)	15.5未満	15.4
	塩分(g)	1.6未満	1.4

今月のおすすめ

保育園のカレーはルーから手作りの絶品です。伝統の美味しいカレーをご家庭でもお試しください。

◇チキンカレー

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
サラダ油(炒め油)	1.5 g	7 g 小 _き 2弱	① にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ② 鶏肉は一口大に切る。 ③ 人参は乱切り、玉ねぎ、じゃが芋は一口大に切る。 ④ パセリはみじん切りにする。 ⑤ Aでカレールーを作る。(下記参照) ⑥ 鍋に油を熱し、①をよく炒める。(この時に玉ねぎを少し入れて炒めると、にんにくがこげにくい) ⑦ ⑥に②を入れ、こしょうをふり、玉ねぎを加えてよく炒める。人参、じゃが芋を加えてさっと炒め、水、ローリエを入れ、あくをとりながら煮る。(野菜を炒める時、半量の塩を加える) ⑧ ⑦の野菜が煮えたら、⑤を加え混ぜ合わせる。 ⑨ ⑧に残りの塩を加減しながら入れ、味を調える。 ⑩ ⑨にしょうゆ、④を入れる。 ※ カレー粉は野菜を炒める時に入れる方法もある。 ※ ローリエが葉の場合は、最後に取り出す。 ※ 1人分の白飯は幼児110g、大人150～200gが目安です。
にんにく	0.2 g	1 g	
しょうが	0.2 g	1 g	
鶏むね肉	15 g	70 g	
こしょう	少々	少々	
玉ねぎ	30 g	140 g	
人参	15 g	70 g	
じゃが芋	45 g	220 g	
水	90 g	430 g	
ローリエ(粉)	少々	少々	
塩	0.5 g	2.5 g 小 _き 1 ¹ / ₃ 強	
サラダ油	3 g	14 g 大 _き 1強	
バター	3 g	14 g 大 _き 1強	
小麦粉	8 g	38 g	
水	50 g	240 g	
カレー粉	0.5 g	2 g 小 _き 1	
ウスターソース	7 g	34 g	
ケチャップ	3 g	14 g 大 _き 1弱	
スキムミルク	4 g	19 g 大 _き 3強	
水	20 g	100 g	
しょうゆ	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃	
パセリ	0.5 g	2 g	

◇カレーのルー

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
サラダ油	3 g	14 g 大 _き 1強	① 鍋に油、バターを入れて弱火でとがす。 ② 小麦粉をふり入れ、弱火で焦がさないようにしながらよく炒める。(8の字に練る) ③ ②がとろっとしてきたらカレー粉を加えてさらに練る。 ④ ③に水を3～4回にわけて少しずつ加える。ダマにならないようによく攪拌する。 ⑤ ④にソースとケチャップを加えてさらに練る。 ⑥ スキムミルクを水でといて⑤に加え、ダマにならないようによく攪拌し全体になじませる。 ※ スキムミルクの代わりに牛乳(20g)でもよい。
バター	3 g	14 g 大 _き 1強	
小麦粉	8 g	38 g	
水	50 g	240 g	
カレー粉	1 g	2.5 g 小 _き 1強	
ウスターソース	3 g	14 g 小 _き 2 ¹ / ₃	
中濃ソース	3 g	14 g 小 _き 2 ¹ / ₃	
ケチャップ	3 g	14 g 大 _き 1弱	
スキムミルク	4 g	19 g 大 _き 3強	
水	20 g	100 g	

