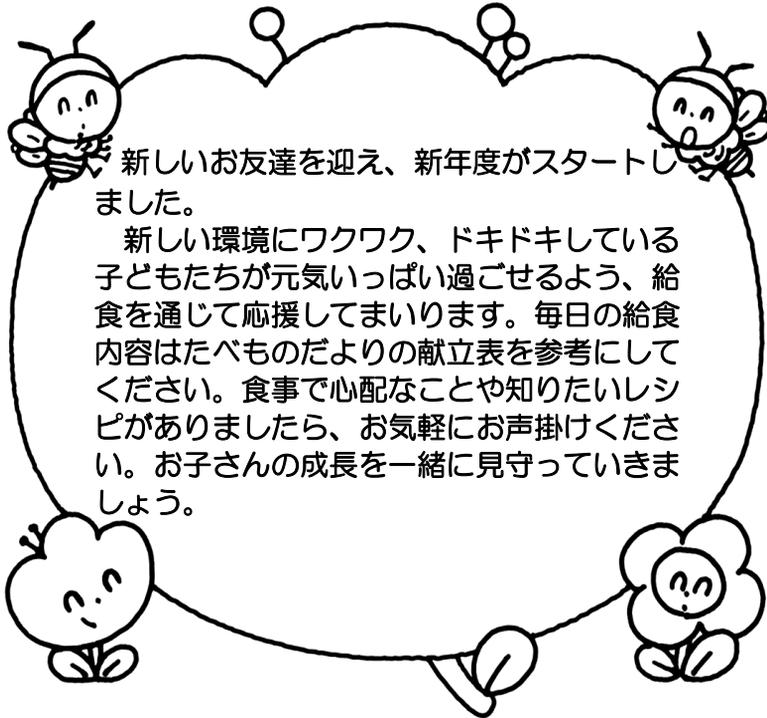


## ご入園・ご進級おめでとうございます！



新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。

新しい環境にワクワク、ドキドキしている子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、給食を通じて応援してまいります。毎日の給食内容はたべものだよりの献立表を参考にしてください。食事で心配なことや知りたいレシピがありましたら、お気軽にお声掛けください。お子さんの成長を一緒に見守っていきましょう。

### 今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	374±10%	403
たんぱく質(g)	18~22	19
脂肪(g)	18未満	17.1
塩分(g)	~1.5	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	473±10%	509
たんぱく質(g)	17~21	19.3
脂肪(g)	16未満	15.4
塩分(g)	~1.4	1.4

毎月給食の献立を紹介します。コドモンでも各園月に2回程度、献立の配信がありますのでご覧ください。



### 家庭から持参する主食の量

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歳未満児さんは保育園で主食を用意します。）

#### ～おおよその目安～

- 🍷 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16.3kg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



### 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。

### ◇ひき肉とポテトのカレーマト煮

材料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
じゃが芋	70 g	340 g	
サラダ油(揚げ油)	適量	適量	
サラダ油(炒め油)	2 g	10 g 大さじ1弱	
豚ひき肉	20 g	100 g	
玉ねぎ	30 g	145 g	
人参	20 g	100 g	
ケチャップ	10 g	50 g 大さじ3 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>	
カレー粉	0.3 g	1.5 g 小さじ <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	
ウスターソース	1 g	5 g 小さじ1弱	
塩	0.2 g	1 g 小さじ <sup>1</sup> / <sub>6</sub>	
水	15 g	70 g	
グリーンピース	5 g	25 g	

