

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、新たな気持ちで園生活が始まります。



園での給食を通して、食べ物に興味を持ったり、お友達と一緒に食べる楽しさを体験したりして、心と体を成長させてほしいと願っています。

また、園生活を元気に過ごすためには、ご家庭での十分な睡眠と朝ごはんも大変重要です。

お子さんの健やかな成長のために、毎日の生活リズムを整えて元気に登園しましょう。

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。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	387±10%	369	エネルギー(kcal)	478±10%	473
たんぱく質(g)	19~23	18.9	たんぱく質(g)	19~23	19.2
脂肪(g)	19未満	17.1	脂肪(g)	17未満	15.4
塩分(g)	~1.5	1.7	塩分(g)	~1.4	1.4

給食の内容について

3歳未満児は完全給食

お昼は主食(ご飯)とおかずが出ます。
おやつは午前と午後の2回あります。
一日に必要な栄養量の半分を給食でとります。

3歳以上児は副食給食

お昼の主食は家庭から持参し、おかずが提供されます。
おやつは午後のみです。主食を含めると一日に必要な栄養量の約43%を保育園でとります。

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



年齢に応じた食事提供の配慮について

0・1歳児には安全面に配慮し、年齢に合わせて食材の除去や献立の変更を行うことがあります。

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。



◇ふきの炒め煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>	
ふき	20 g	100 g	①	ふきは熱湯に入れて3～5分ゆで、水にとって皮をむき、2～3cm長さに切る。
ごま油	0.8 g	4 g	大きじ 1弱	
人参	10 g	50 g	②	生揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
しらたき	15 g	75 g	③	人参、ちくわはふきの長さに合わせて短冊切りに、しらたきは2cm長さに切る。
ちくわ	10 g	50 g	④	うまかだしでだしをとる。(顆粒のだしでもOK)
生揚げ	30 g	150 g	⑤	鍋にごま油を熱し、①、人参、しらたきの順に炒め、④を入れて煮る。
うまかだし	0.5 g	3 g		
水	10 g	50 g		
砂糖	1.5 g	8 g	大きじ 1強	⑥
しょうゆ	A 3 g	15 g	大きじ 1強	⑦
みりん	1 g	5 g	小さじ 1弱	⑥に②を入れ、汁がなくなるまでよく煮含める。