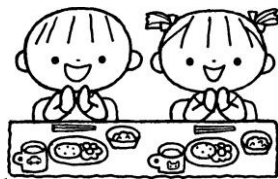


4月の給食だよ！

保育園の給食では、旬の食材や季節の行事食等を取り入れながら、いろいろな食材を使った食事を提供しています。味付けは、素材の味を生かした薄味にしています。栄養面だけではなく、衛生面にも十分に配慮した給食を提供しています。



0. 1歳児の給食 (離乳食)

ご家庭での離乳食の進み具合を確認し、食材、量、かたさ等を調整して提供しています。ご家庭でも、お子さんの成長に合わせた離乳食を進めるようにしてください。

1. 2歳児の給食

午前は麦茶とおやつ、お昼は主食(ごはん)と副食(おかず)、午後3時は、スキムミルクや牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約50%を提供しています。

3～5歳児の給食

家庭から持参する主食(ごはん)と副食(おかず)、午後3時のスキムミルクや牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約40%を提供しています。**主食は、白ごはん100～120gが目安です。**

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント	
1	月	豚汁 のり酢和え チーズ ヨーグルト	246kcal 241 mg	16.0g 1.4g	8.6g	緑黄色 野菜	野菜炒め	
2	火	ツナポテト チンゲンサイのスープ 牛乳	232kcal 205 mg	12.7g 1.2g	8.8g	淡色 野菜	もやしの ナムル	
3	水	五目煮 大根と人参のみそ汁 デコポン 牛乳	236kcal 225 mg	14.5g 1.6g	10.1g	卵	オムレツ	
4	木	入園式						
5	金	鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 昆布和え ミルク	240kcal 290 mg	18.6g 1.4g	3.1g	緑黄色 野菜	青菜の おひたし	
8	月	ポークチャップ バナナ 野菜スープ 牛乳	236kcal 270 mg	17.4g 1.7g	5.8g	魚	焼魚	
9	火	白身魚のかば焼き かぶと油揚げのみそ汁 おかか和え 牛乳	234kcal 177 mg	14.3g 1.6g	11.5g	海藻	海藻サラダ	
10	水	マーボー豆腐 オレンジ スープ 牛乳	258kcal 255 mg	13.6g 1.4g	12.6g	卵	野菜の 卵とじ	
11	木	【カレーの日】*主食はいりません アンパンマンカレー フルーツヨーグルト和え	462kcal 48 mg	11.4g 1.2g	13.5g	大豆 製品	納豆	
12	金	春雨の中華風炒め わかめと豆腐のスープ ヨーグルト	192kcal 186 mg	12.4g 1.2g	8.7g	淡色 野菜	コールスロー	

☺毎月18日は

「いい歯・食育の日～いい歯を応援する日」

最近、噛まない子・噛めない子も少なくありません。この日の給食では、よく噛んで食べられるように大豆、ししゃも、根菜、切干し大根、海藻などを使ったカミカミ献立を取り入れています。

☺毎月19日は「食育の日」

えちゴンのぱくもぐランチ



小学校、中学校と合同で旬の食材を使ったメニューを提供しています。今月は **肉だんごと春きゃべつのスープだゴン!**

* 今月は16日になります。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質 脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
15	月	ワントンスープ ひじき煮 ぎゅうにゅう 牛乳	231kcal 226 mg	11.0g 1.2g	10.0g	大豆 製品	炒り豆腐
16	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ 肉だんごと春きゃべつのスープ マカロニソテー	230kcal 268 mg	17.3g 1.5g	5.5g	魚	魚の ムニエル
17	水	肉じゃが かぶのお汁 せとか ぎゅうにゅう 牛乳	220kcal 300 mg	15.4g 1.3g	3.1g	緑黄色 野菜	トマトサラダ
18	木	【誕生会】*主食はいりません 鮭のまぜこみごはん かりかき マカロニサラダ わかめスープ ミニゼリー ヨーグルト	468kcal 64 mg	18.9g 2.1g	19.9g	海藻	ひじきごはん
19	金	白身魚のケチャップソースかけ ゆでブロッコリー きゃべつのみそ汁 ミルク	233kcal 172 mg	14.4g 1.4g	7.4g	肉	鶏の から揚げ
22	月	ホイコーロー わかたけじる 若竹汁 バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	212kcal 198 mg	11.8g 1.2g	10.3g	卵	目玉焼き
23	火	鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら 野菜と油揚げのみそ汁 ミルク	226kcal 299 mg	19.7g 1.6g	4.7g	淡色 野菜	コーンサラダ
24	水	みそ納豆 かきたまうどん汁 オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	271kcal 191 mg	12.9g 1.8g	11.2g	海藻	ほうれん草 のり和え
25	木	【子どもの日のお祝い】*主食はいりません 筍ごはん ミートボール チーズ やみつきゃハツラダ 貝沢山みそ汁	488kcal 140 mg	20.6g 2.1g	18.3g	肉	豚肉の しょうが焼き
26	金	タンドリーチキン ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	204kcal 231 mg	16.9g 1.2g	8.3g	魚	エビフライ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。