

4月こんだて表			あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー	塩分量	家庭で食べて欲しい食品
			血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	kcal	g	
7	月	カレーライス わかめとツナのあえもの 飲むヨーグルト	豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース わかめ きゅうり もやし コーン	精白米 じゃがいも 油 砂糖	486	2.2	きのこ類
8	火	豆腐の中華丼 おかかあえ 果物 お茶	豆腐 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん たけのこ ししいけ た 青菜 しょうが キャベツ 果物	精白米 油 ごま油 片栗粉	347	1.2	芋類
9	水	ごはん 魚の塩焼き なめたけ和え みそ汁 果物	魚 油揚げ	青菜 もやし にんじん えのき キャベツ たまねぎ 果物	精白米 じゃがいも	345	1.3	肉類
10	木	五目うどん ツナじゃがサラダ 果物	豚肉 油揚げ かまぼこ ツナ缶	たまねぎ にんじん 長ねぎ 青菜 ししいけ きゅうり 果物	うどん じゃがいも すりごま	390	2.4	豆・大豆製品
11	金	【減塩うまみランチ】 ごはん 魚のカレー揚げ さっぱりあえ まめまめみそ汁	魚 豆腐 油揚げ うち豆	かぶ キャベツ にんじん みかん缶 えのき 長ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	431	1.4	卵類
14	月	ごはん ひじきふりかけ もやしと青菜のナムル 新じゃがのそぼろ煮 果物	かつお節 豚肉	ひじき きくらげ 青菜 もやし にんじん たまねぎ グリンピース 果物	精白米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも しらたき	385	1.6	淡色野菜
15	火	食パン 魚のコーンマヨネーズ ブロッコリーのごまあえ 大豆のミネストローネ	魚 ベーコン 大豆	コーン ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ さやいんげん エリンギ にんにく トマト缶	食パン 砂糖 ごま じゃがいも	397	2.2	肉類
16	水	ごはん きりざい ごま酢あえ 春豚汁 果物	納豆 ちくわ 豚肉	青菜 だいこん もやし きゅうり わかめ キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ 果物	精白米 すりごま 砂糖 油 しらたき	384	1.4	魚介類
17	木	スパゲッティナポリタン 新キャベツのスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマトピューレ キャベツ コーン 果物	スパゲッティ 油 じゃがいも	400	1.4	海藻類
18	金	【カミカミ献立】かみかみ親子丼 カリボリ漬け きのこのスープ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん かぶ きゅうり わかめ 青菜 えのき しめじ ししいけ	精白米 しらたき ごま油 ごま 砂糖	375	1.7	芋類
21	月	鶏ごぼうごはん たまごやき 酢の物 みそ汁	鶏肉 油揚げ 卵焼き ちくわ 豆腐	ごぼう にんじん ししいけ さやえんどう キャベツ きゅうり わかめ みかん缶 だいこん 青菜 たまねぎ えのき	精白米 砂糖	377	2.3	きのこ類
22	火	食パン 鮭の豆乳シチュー コールスローサラダ ヨーグルト	魚 ベーコン 豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃがいも 油 砂糖	383	1.8	果実類
23	水	ごはん のりしおからあげ 切干大根サラダ おぼろ汁	鶏肉 ツナ缶 おぼろ豆腐	しょうが 青のり 切り干し大根 キャベツ にんじん 青菜 だいこん なめこ 長ねぎ さやえんどう	精白米 片栗粉 油 ごま油 ごま 砂糖	417	1.8	豆・大豆製品
24	木	しょうゆラーメン ポテトサラダ 果物	豚肉 なんと ハム	にんじん たけのこ もやし 長ねぎ わかめ 青菜 しょうが きゅうり 果物	中華麺 じゃがいも	366	2.5	緑黄色野菜
25	金	【まごわやさしい献立】 ごはん 魚のごまだれ焼き 五色和え みそ汁 果物	魚 ハム 豆腐	もやし キャベツ 青菜 にんじん わかめ しめじ	精白米 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	400	1.9	肉類
28	月	ごはん 魚の煮つけ 昆布和え 田舎汁 果物	魚 豆腐 鶏肉	キャベツ かぶ にんじん 塩昆布 長ねぎ えのき 果物	精白米 砂糖 じゃがいも つきこんにやく 油	400	1.7	緑黄色野菜
30	水	とうもろこしごはん ミートボールの豆乳スープ ひじきのサラダ 果物	豚肉 鶏肉 豆乳 ハム	コーン たまねぎ にんじん 青菜 ひじき キャベツ きゅうり 果物	精白米 片栗粉 砂糖 油	384	1.5	魚介類

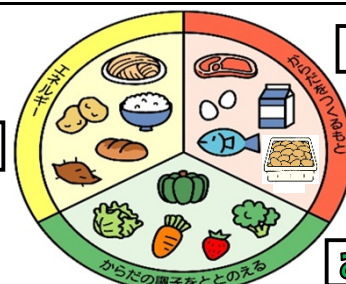
★給食使用食材を、3つのグループの食品に分けて掲載しています。

- * エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です（1～2歳児の場合はこの概ね8割となります）。
- * この献立のほか、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。
- * 保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
- * 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

裏面も
ご覧ください。

- ★ 保育園給食で心がけていること
- ★ 食物アレルギーについて
- ★ 給食の給与栄養目標量について

きいろ



あか

みどり

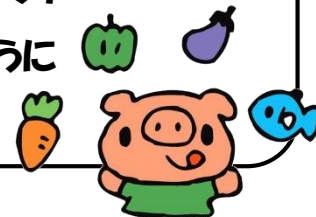
給食では、3つの色の食品をバランスよく
取り入れるよう配慮しています。ご家庭でも、1食の中で3つの色の食品をまんべん
なく取り入れるよう、意識してみましょう！

4月入園・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。安全でおいしい給食づくりで、お子さんの健やかな成長を応援していきたいと思います。一年間よろしくお願いいたします。

★保育園給食で心がけていること★

- 栄養バランスを考えて
- 地域の郷土食、季節感を大切に
- かむ力を育てること
- 楽しい食事となるための環境づくり
- 食品の安全性への配慮
- 正しい食事マナーが身につくように
- いろいろな食品を取り入れて、幅広い味覚をそだてる



★給食の栄養目標量★

- ・3歳以上児：昼食(30%)及びおやつ(10%)で1日の栄養目標量の40%を目安とします。
- ・3歳未満児：昼食(30%)及び午前・午後おやつ(各10%)で1日の栄養目標量の50%を目安とします。

昼食+おやつ 給与栄養目標量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳以上児	520	21.5	11-17	1.4
3歳未満児	475	19	10-15	1.5



★黄・赤・緑のグループの食品をまんべなく取り入れましょう！

食べ物は、その働きによって大きく3つのグループ(黄・赤・緑)に分けることができます。(表面参照)

どの色の食べ物が足りなくても、元気で丈夫な体を作ることはできません。特に、緑のグループ(野菜やきのこ類・果物)には、不足しやすいビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれていますので、積極的にとりましょう。

毎回の食事で、3色の食べ物がそうろうように、ご家庭でも意識してみましょう！

★食物アレルギーについて★

過去に、ある食材を食べて、じんましん、顔のはれ、目のかゆみ、口の中や喉がイガイガした等の症状(症状の軽重に関わらず)がでたことはありませんか？

思い当たる症状がある場合は、食物アレルギーの可能性があるので、医療機関の受診を検討しましょう。受診した結果、給食において除去が必要と診断された場合は、園にお知らせください。

特定原材料等

<加工食品のアレルギー表示>

右表とあり、患者数が多い又は重篤度の高い8品目は、特定原材料として表示が義務付けられています。他に20品目の表示を推奨されている食物があります。

義務	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ
推奨	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ 豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※参考HP「アレルギーポータル」「日本小児アレルギー学会」等にも、アレルギーに関する詳しい情報が掲載されています。