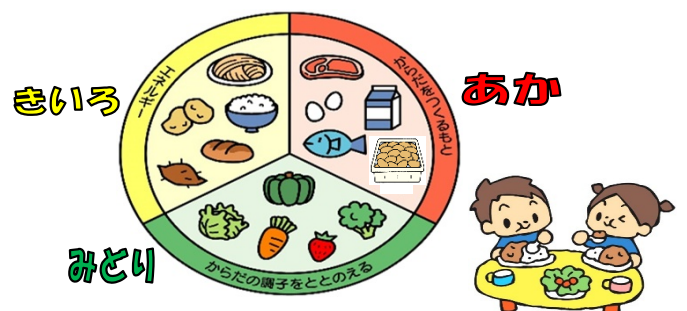


4月こんだて表		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて欲しい食品	
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの				
6	月	カレーライス わかめとツナのあえもの 飲むヨーグルト	豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく いんげん わかめ きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも 油 砂糖	496	2.3	きのこ類
7	火	豆腐の中華丼 さっぱりあえ なめこ汁	豆腐 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 青菜 キャベツ きゅうり みかん なめこ 長ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉	388	1.6	海藻類
8	水	ごはん 魚の塩焼き マヨネーズあえみそ汁 果物	魚 ハム 油揚げ	青菜 キャベツ にんじん コーン わかめ たまねぎ 果物	米 じゃがいも	386	1.6	卵類
9	木	しょうゆラーメン ジャーマンポテト果物	豚肉 なたと ベーコン	にんじん もやし わかめ 長ねぎ 青菜 たまねぎ ピーマン 果物	中華麺 じゃがいも 油	385	2.6	豆・豆製品
10	金	【減塩うまみランチ】ごはん のりしおからあげ 切干大根サラダ いなか汁	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ	青のり 切干大根 にんじん 青菜 たまねぎ えのき こんにやく	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	427	1.4	果物類
13	月	ごはん 手作りふりかけ 五色あえ新じゃがのそぼろ煮 果物	鯉節 ハム 豚肉	ひじき きくらげ もやし にんじん 青菜 コーン たまねぎ しらたき きぬさや 果物	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	411	1.7	豆・豆製品
14	火	食パン 魚のコーンマヨネーズ プロッコリーサラダ ポークビーンズ果物	魚 大豆 豚肉	コーンクリーム コーン プロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ トマト ビューレ いんげん 果物	パン 砂糖 油	405	2.3	乳・乳製品
15	水	五目ごはん たまごやき ゆかりあえ 春豚汁	油揚げ 卵 豚肉 豆腐	ひじき ごぼう にんじん きぬさや かぶ きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ しらたき	米 砂糖 じゃがいも ごま	420	2.2	きのこ類
16	木	スパゲティナポリタン 新キャベツのスープ フルーツヨーグルト	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 トマトビューレ キャベツ コーン いんげん 果物	スパゲティ 油 砂糖	417	1.8	芋類
17	金	【まごわやさしい】ごはん 魚のごまだれ焼き なめたけあえ まめまめみそ汁	魚 豆腐 油揚げ 打ち豆	キャベツ わかめ にんじん えのき たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	411	1.7	緑黄色野菜
20	月	ツナそぼろ丼 カリポリづけ きのこスープ 果物	ツナ 豆腐	にんじん グリンピース コーン 大根 きゅうり しめじ えのき しいたけ わかめ たまねぎ 果物	米 砂糖 油	388	1.5	芋類
21	火	ロールパン ミートボールスープ ひじきのごまサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ツナ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん 青菜 ひじき コーン	パン 片栗粉 砂糖 ごま	428	2.2	豆・豆製品
22	水	ごはん 魚の煮つけ 昆布あえ 厚揚げのみそ汁	魚 厚揚げ	キャベツ かぶ にんじん 塩昆布 たまねぎ 青菜	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	415	1.7	果物類
23	木	ちゃんぽんうどん ポテトサラダ 果物	豚肉 なたと ツナ 豆乳	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ きくらげ きゅうり コーン 果物	うどん 油 じゃがいも	402	2.2	海藻類
24	金	わかめごはん 魚のカレー揚げ ごま酢あえ おぼろ汁 果物	魚 豆腐	わかめ 青菜 キャベツ にんじん みかん なめこ 長ねぎ きぬさや 果物	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	391	1.5	卵類
27	月	ごはん きりざい 筑前煮 みそ汁 果物	納豆 鶏肉 厚揚げ	野沢菜漬け こんにやく たけのこ にんじん ごぼう しいたけ きぬさや わかめ たまねぎ 青菜 果物	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	427	2.0	魚介類
28	火	食パン 魚のパン粉焼き コールスローサラダ 豆乳スープ ヨーグルト	魚 ウインナー 豆乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン たまねぎ プロッコリー エリンギ	パン パン粉 砂糖 油	417	2.1	果物類
30	水	ジャージャー麺 しょうゆフレンチ 果物	豚肉 ハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ もやし 果物	中華麺 油 砂糖 片栗粉	400	1.8	豆・豆製品

- * 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)。
- * この献立のほかに、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。

★給食使用食材を、3つのグループの食品に分けています



3色バランスよく取り入れましょう!



次ページもご覧ください。

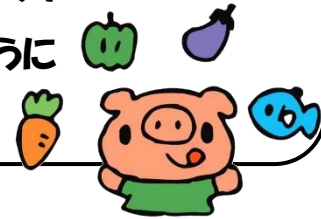
- ★ 保育園給食で心がけていること
- ★ 食物アレルギーについて
- ★ 給食の給与栄養目標量について

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★

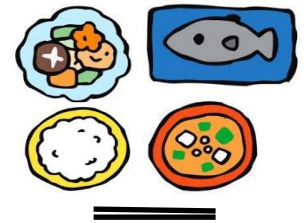
- 栄養バランスを考えて
- かむ力を育てること
- 食品の安全性への配慮
- いろいろな食品を取り入れて、幅広い味覚をそだてる
- 地域の郷土食、季節感を大切に
- 楽しい食事となるための環境づくり
- 正しい食事マナーが身につくように



★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！

熱や力になるもの(糖質・脂質)	ごはん・パン・麺・芋類・油脂類など
血や肉になるもの(たんぱく質)	肉・魚・卵・豆製品・乳製品など
体の調子を整えるもの(ビタミン・食物繊維)	野菜・海草・果物など

どの色の食べ物が足りなくても、元気な体を作ることはできません。3色の食べ物がそろうような食事を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、給食で除去が必要と診断された場合は、園にお知らせください。

<加工食品のアレルギー表示>

右表とおり、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。

参考:消費者庁HP「アレルギー表示について」
「アレルギーポータル」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。

	特定原材料等
義務	えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
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・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン