

令和6年4月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

1 (金)	2 (金)	3 (金)	4 (金)	5 (金)	6 (土)
				かれー	
				ふれんちさらだ	
				やくると	
				ばなな	
				熱量	517 脂質 15.5
				蛋白	13.6 塩分 1.3
				3時	ぎゅうにゅう せんべい

8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
にさかな	とりのからあげ	はんぱーぐ	さけふらい	えいようなっとう	
ぼてとさらだ	ほうれんそうおひたし	こまつなのなむる	ぜんまいのにももの	つなじゃが	
とんじる	とうふのみそしる	わんたんすーぶ	きのこじる	みそけんちんじる	
ばなな	おれんじ	きうい	ぱいなっぶる	ばなな	
熱量	425 脂質 9.4	熱量	367 脂質 8.3	熱量	487 脂質 16.6
蛋白	19.5 塩分 1.2	蛋白	18.8 塩分 1.3	蛋白	418 脂質 10.4
3時	ぎゅうにゅう じゃがりこ	3時	そふーる	3時	いちごお・れ ばなな
		3時	ぎゅうにゅう つなまよこーんとーす と	3時	ぱりん
				熱量	405 脂質 7.6
				蛋白	17 塩分 1.4

15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
はやしに	にくだんごのとまとそーす	かにたま	まーぼーとうふじる	にくじゃが	
まかろにさらだ	はるさめとはむさらだ	ひじきのにももの	しゅうまい	ごまあえ	
ぎゅうにゅう	やさいたっぷりすーぶ	じゃがいものみそしる	だいがくいも	だいこんとあつあげみそしる	
ばなな	きうい	ばなな	ぱいなっぶる	おれんじ	
熱量	548 脂質 19.4	熱量	492 脂質 15.8	熱量	460 脂質 12.8
蛋白	15.8 塩分 1.5	蛋白	16.1 塩分 1.4	蛋白	514 脂質 18.6
3時	ぶどうじゅーす ほしたべよ	3時	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	3時	ぎゅうにゅう おとつと
		3時	すぼろん はっぴーたーん	3時	じょあ ばなな
				熱量	427 脂質 10.1
				蛋白	13.6 塩分 1.2

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・塩分 = グラム

おいしい・たのしい・きゅうしょくがはじまります!!

0歳児	個別対応の離乳食になります。保育士・調理師・栄養士がおうちの方から詳しくお話しをお聞きしてメニューと調理形態を決定しています。
1～2歳児	主食(ごはん)と副食(おかず)の完全給食です。おやつは10時と15時の2回です。おやつは、10時と15時の2回です。
3～5歳児	おかずの給食です。おうちからごはん100gを目安にもってきてください。おやつは15時の1回です。

令和6年4月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

22 (月)				23 (火)				24(水)お誕生会				25 (木)				26 (金)				27 (土)			
おいすたーそーすいため かぼちゃに にらたまじる おれんじ				おやこに きりぼしだいこんさらだ こまつなのみそしる きうい				みーとすばげてい えびふらい ゆでやさいぶるっこりー たまごすーぶ おいわいぜりー				ちきんかれー みもざさらだ やさいじゅーす ぱいなっぶる				はっぼうさい ちくわのいそべあげ とうふのみそしる おれんじ							
熱量	475	脂質	9.7	熱量	447	脂質	13.2	熱量	495	脂質	15.5	熱量	475	脂質	16.8	熱量	421	脂質	12.7				
蛋白	12.5	塩分	1.4	蛋白	19.9	塩分	1.4	蛋白	23.2	塩分	1	蛋白	13.5	塩分	1.4	蛋白	16.4	塩分	1.2				
3時	ぎゅうにゅう ぱりんこ			3時	やくると せんべい			3時	ぎゅうにゅう おたんじょうびおめでと うけーき			3時	ぎゅうにゅう いちごじゃむばん			3時	じゅーす せんべい						

29 (月)				30 (火)			
みどりのひ				さばみそに びーふんいため ふとたまごのすましじる きうい			
				熱量	438	脂質	13.4
				蛋白	17.2	塩分	1.5
				3時	やさいじゅーす せんべい		

4月の食育カリキュラム

目標 『給食って楽しいね』

頑張ること 『給食に慣れよう』

取組み 『調理師が食べてる様子を見て
声がけする』

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・塩分 = グラム

♥24(水)は、お誕生会です。ごはんはいりません。おうちから、はしとスプーンをもってきてね。

きゅうしょくだより

たのしいおいしい給食をたべて、元気モリモリ!!

栄養のバランス・こどもたちの嗜好や食べやすさを考慮し、旬や地元の食材を使っておいしい給食をつくります!

こころとからだの健やかな成長には食生活が大きく関係しています。

保育園入口には3歳児の1食分を

おうちでも楽しくおいしい食事の話をたくさんしてくださいね

展示しております。参考にしてくださいね。

こんだてひょう	きゅうしょくだより
<p>カレンダー形式になっています。</p> <p>昼食は主菜・副菜・汁物(または牛乳等)・果物の順です。</p> <p>網掛け部分は、1食の栄養量で、エネルギー量、たんぱく質 くわしい栄養量は5月号に掲載します。</p> <p>15時のおやつは、基本的には飲み物とセットで提供します。</p> <p>お誕生会の持ち物のチェックもおねがいします。</p>	<p>保育園の人気メニューや、おすすめメニュー紹介、 子どもの成長と栄養、望ましい食習慣のための食育に 関する情報をお知らせします。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>地産地消の食材紹介も あります。</p>