

令和8年4月 にしかわ保育園こんだて



1 月	2 火	3 水	4 土
4月3日まで 希望登園です			

おうちからごはん100g目安にもってきてください。

6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
かれー ふれんちさだ やくると ばなな	にさかな まかろにさだ とんじる ばいナップ	とりのからあげ ほうれんそうおひたし とうふのみそしる おれんじ	はんぱーぐ こまつなのなむる わんたんすーぶ きうい	さけふらい ぜんまいのにも きのこじる ばなな	
熱量 493 炭水化物 73.4	熱量 430 炭水化物 57.9	熱量 404 炭水化物 59.5	熱量 437 炭水化物 56.2	熱量 428 炭水化物 64.1	
蛋白質 13.9 食塩相当量 1.6	蛋白質 20.4 食塩相当量 1.5	蛋白質 23.6 食塩相当量 1.5	蛋白質 20.1 食塩相当量 1.3	蛋白質 20.2 食塩相当量 1.5	
脂質 15.9	脂質 12.9	脂質 8	脂質 14.6	脂質 10.1	
3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	

13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
はやしに まかろにさだ ぎゅうにゅう ばなな	ゆでぶたごまだれ ひじきのにも たまねぎのみそしる おれんじ	かにたま きりこんぶに じゃがいものみそしる ばなな	まーぼーとうふじる しゅうまい さつまいもに ばいナップ	にくじゃが ごまあえ だいこんとあつあげじる おれんじ	
熱量 437 炭水化物 69.1	熱量 490 炭水化物 52.2	熱量 437 炭水化物 62.1	熱量 465 炭水化物 70.1	熱量 392 炭水化物 60.1	
蛋白質 16.9 食塩相当量 1.3	蛋白質 14.4 食塩相当量 1.4	蛋白質 19.7 食塩相当量 1.2	蛋白質 16.5 食塩相当量 1.3	蛋白質 14.5 食塩相当量 1.5	
脂質 21.4	脂質 13.7	脂質 12.2	脂質 14.1	脂質 10.2	
3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	3時 りんごじゅーす むしばん	

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

4月 食育カリキュラム	★目標 給食ってたのしいね ★かんばること 笑顔でたべよう おいしい給食 ★取り組み 食べやすい味付けにする
----------------	---

令和8年4月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥30(木)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。

20 月				21 火				22 水				23 木				24 金				25 土			
ぎゅうにくおいすたーそーすいため				おやこに				にくだんごとまとそーす				えいようなっとう				はっぼうさい							
かぼちやに				きりぼしだいこんさらだ				はるさめさらだ				つなじゃが				ちくわのいそべあげ							
にらたまじる				こまつなのみそしる				やさいたっぷりすーぶ				みそけんちんじる				とうふのみそしる							
おれんじ				ばなな				きうい				ばなな				おれんじ							
熱量	345	炭水化物	54.6	熱量	427	炭水化物	59.4	熱量	444	炭水化物	62.1	熱量	444	炭水化物	61.7	熱量	390	炭水化物	54.2				
蛋白質	13.1	食塩相当量	1.4	蛋白質	18.8	食塩相当量	1.6	蛋白質	16.1	食塩相当量	1.4	蛋白質	20.5	食塩相当量	1.5	蛋白質	16.6	食塩相当量	1.5				
脂質	8.2			脂質	12.7			脂質	14.6			脂質	12.7			脂質	11.9						
3時	じよあばなな			3時	ぎゅうにゆうせんべい			3時	ぎゅうにゆうふかしいも			3時	やさいじゆうすせんべい			3時	よーぐると						

27 月				28 火				29 水				30お誕生会			
すぶた				さばのみそに								ミートソーススパゲティ			
ぎょうざ				びーふんいため								えびふらい・ゆでぶろっこりー			
ちゅうかすーぶ				ふとたまごのすましじる								たまごすーぶ			
おれんじ				きうい								おいわいぜりー			
熱量	493	炭水化物	61.6	熱量	404	炭水化物	56.6					熱量	488	炭水化物	49.3
蛋白質	19.4	食塩相当量	1.5	蛋白質	17.4	食塩相当量	1.5	蛋白質	21.8	食塩相当量	1.6				
脂質	18.7			脂質	11.9			脂質	12.7						
3時	ぎゅうにゆうばたーろーる			3時	ぎゅうにゆうてづくりまっとけーき			3時	ぎゅうにゆうおめでとぅけーき						

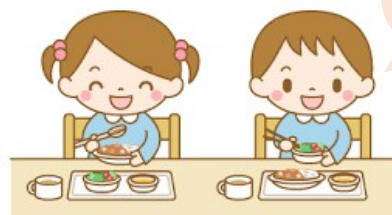


○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

きゅうしょくだより

おいしい給食をたべて、元気モリモリ・ニコニコ笑顔！！

こんだてひょう	きゅうしょくだより
<p>カレンダー形式で表示します。</p> <p>★昼食…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・脂質・炭水化物・塩分を記載しています。</p> <p>★おやつは、基本的には牛乳とセットになっています。</p> <p>10時のおやつは未満児のみとなります。</p>	<p>保育園の人気メニューや、おすすめレシピ紹介、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> <p>いただきます</p>



保育園の入り口に3歳児の1食分量を展示しています。

つながるくんでも、定期的に給食とおやつを紹介します。