

令和7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。



2	水	3	木	4	金	5	土
		かれー ふれんちサラダ やくと ばなな					
		熱量	491	炭水化物	73.2		
蛋白質	13.8	食塩相当量	1.2				
脂質	15.9						
3時	ぷりんあらもーど						

7月				8火				9水				10木				11金				12土	
かれいにさかな ぼてとさらだ とんじる ばなな				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 わんたんすーぷ きうい				たらふらい ぜんまいのにも きのこととうふじり ばいになつぷる				えいようなっとう つなじゃが みそけんちんじる ばなな					
熱量	459	炭水化物	64.7	熱量	404	炭水化物	59.5	熱量	437	炭水化物	56.2	熱量	420	炭水化物	59.9	熱量	444	炭水化物	61.7		
蛋白質	20.8	食塩相当量	1.1	蛋白質	23.6	食塩相当量	1.1	蛋白質	20.1	食塩相当量	1.3	蛋白質	20.1	食塩相当量	1.2	蛋白質	20.5	食塩相当量	1.2		
脂質	13			脂質	8.1			脂質	14.6			脂質	11.1			脂質	12.7				
3時	とろけるぜりー せんべい			3時	りんごじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう きなこーすと			3時	じょあ ばなな			3時	ぎゅうにゅう せんべい				

単位: ○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

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。
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★



保育園入口に
3歳児の
1食分を展示
しています

こんだてひょう	きゅうしょくだより
カレンダー形式で表示します。 ★昼食…主菜・副菜・汁物(または牛乳等)・果物の順です。 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。 ★10時・15時おやつは、基本的には牛乳(飲み物)とセットになっています。	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。 地産地消の食材紹介もあります。

令和7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。

♥24(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。

14月				15火				16水				17木				18金				19土
はやしに まかろにさらだ ぎゅうにゅう ばなな				にくだんごとまとそーす はるさめさらだ やさいたっぷりすーぷ きうい				かにたま ひじきに じゃがいもみそしる ばなな				まーぼーとうふじる しゅうまい さつまいもに ばいになっぶる				にくじゃが こまつなごまあえ だいこんとあつあげみそしる おれんじ				
熱量	537	炭水化物	69.1	熱量	444	炭水化物	62.1	熱量	443	炭水化物	62.4	熱量	465	炭水化物	70.1	熱量	492	炭水化物	60.4	
蛋白質	16.9	食塩 相当量	1.3	蛋白質	16.1	食塩 相当量	1.3	蛋白質	19.8	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	1.1	
脂質	21.4			脂質	14.6			脂質	12.7			脂質	13.1			脂質	10.2			
3時	やさいじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう みにくりーむぱん			3時	よーぐると			3時	ぶどうじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう せんべい			

21月				22火			23水			24お誕生会				25金				26土			
ぎゅうにく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			ちきんかれー みもぎさらだ やさしいゅーす ばいになっぶる			すばげていみーとそーす えびふらい ゆでぶろっこりー たまごすーぷ おいわいぜりー				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	435	炭水化物	54.6	熱量	399	炭水化物	52.5	熱量	440	炭水化物	60.9	熱量	490	炭水化物	49.4	熱量	390	炭水化物	54.2		
蛋白質	13.1	食塩 相当量	1.2	蛋白質	18.6	食塩 相当量	1.3	蛋白質	14.7	食塩 相当量	1.4	蛋白質	21.8	食塩 相当量	1.3	蛋白質	16.6	食塩 相当量	1.2		
脂質	8.2			脂質	12.7			脂質	15.3			脂質	11.7			脂質	11.9				
3時	ぷりん			3時	やさしいゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう 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	さくらぜりー ばなな				

28		月		29		火		30		水			
すぶた ぎょうざ ちゅうかすーぷ おれんじ				みどりのひ				さばみそに びーふんいため ふとたまごすましじる きうい					
熱量	493	炭水化物						61.6	熱量	404	炭水化物		56.6
蛋白質	19.4	食塩 相当量						1.4	蛋白質	17.4	食塩 相当量		1.2
脂質	18.3								脂質	11.9			
3時	やくると せんべい								3時	ぎゅうにゅう いちごじゃむばん			



単位:○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 がんばること… 苦手なものでもひとくち食べてみよう 取 組 み … 調理師さんが声がけする
-------------	---