



# 給食だより 4月号



令和 7 年 4 月 志村さかした保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラスやお友達、先生との新たな1年が始まります。給食・おやつが子どもたちにとって保育園生活での楽しみの 1 つになるよう、安全でおいしい給食・おやつの提供を心掛けていきます。

## ～保育園の給食について～

献立は 1 ヶ月ごとに独自に作成しています。定番メニューのほか、新メニュー、行事に合わせたメニューを取り入れています。また、旬の食材を使用し季節を感じられるようにしています。

### ・基本的な献立

#### 副菜

サラダ、和え物  
煮物



#### 主菜

食材：魚・肉・豆(豆腐)  
調理法：煮物、焼き物、揚げ物  
主食と主菜が一緒になった料理（カレーライスなど）の時もあります。



#### 果物

季節の果物



#### 主食

ご飯：月水金土  
麺：火  
パン：木



#### 汁物

味噌汁、すまし汁  
スープ、ポタージュ



### ・おやつ

おやつは、ご飯、麺類、パン類、手作りお菓子（蒸しパンなど）を 1 週間の中に取り入れています。おやつは子どもにとって栄養を補うための食事としてとらえています。牛乳も一緒に提供しています。

## ～保育園給食の栄養目標量について～

国の定める食事摂取基準と、園児の身体測定の結果および男女比を考慮し、1 日に必要な栄養量を割り出します。保育園では給食とおやつを提供するため、幼児は 1 日に必要な栄養量の 45%、乳児は 50%を摂取出来るよう設定しています。栄養目標量は毎年 6 月頃に見直しをしています。

【保育園での提供する幼児の栄養目標量】

| エネルギーkcal | たんぱく質 g | 脂質 g  | カルシウム mg | 鉄 mg    |          |
|-----------|---------|-------|----------|---------|----------|
| 582       | 24.8    | 18.1  | 258      | 2.5     |          |
| ビタミン A μg | B1 mg   | B2 mg | C mg     | 食塩相当量 g | 食物繊維総量 g |
| 210       | 0.32    | 0.36  | 23       | 1.6     | 3.7      |