



給食便り 4月号



令和6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。保育園の生活では、たくさんのお友達と一緒に食べる給食や、様々な食に関する体験を通して、食への興味が持てるような環境づくりをしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



保育園の献立について

献立は1ヶ月ごとに作成しています。子どもたちの好きな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心掛けています。

〈基本の献立〉

【主食】
 ご飯：月、水、金、土
 麺：火
 パン：木



【主菜】 
 肉、魚、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。

【副菜】
 サラダ、和え物、煮物など

【汁物】 
 味噌汁、すまし汁、スープなど



【果物】
 季節の果物など



〈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。おやつ時には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	
579	24.6	18.0	258	2.5	
ビタミンA μ g	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量g	食物繊維総量g
212	0.32	0.36	23	1.6	3.7