

4月こんだて表		あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて欲しい食品
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力になるもの				
8	月	カレーライス 果物 お茶	豚肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース わかめ きゅうり キャベツ コーン 果物	精白米 じゃがいも 油 砂糖	424	2.1	きのこ類		
9	火	食パン ミートボールの豆乳スープ ひじきのサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆乳 ハム ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんじん ほうれん草 ひじき キャベツ きゅうり	食パン 片栗粉 砂糖 油	366	2.1	芋類		
10	水	ごはん 魚の照り焼き おかかあえ みそけんちん汁 果物	魚 かつお節 木綿豆腐	キャベツ 青菜 にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	精白米 油	346	1.6	肉類		
11	木	タンメン じゃがじゃこサラダ 果物	豚肉 かまぼこ ちりめんじゃこ	にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ なら きゅうり 果物	中華めん 油 じゃがいも ごま	397	2.2	豆・大豆製品		
12	金	ごはん 鶏肉のみそがらめ 五色あえ すまし汁	鶏肉 大豆 木綿豆腐 かまぼこ	もやし キャベツ ほうれん草 人参 コーン 青菜 わかめ	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	385	1.7	卵類		
15	月	菜の花ごはん ごま酢あえ 春豚汁 果物	魚 ちくわ 豚肉	なばな コーン もやし きゅうり わかめ キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ しらたき 果物	精白米 ごま 砂糖 油	344	1.6	淡色野菜		
16	火	食パン 豆乳クリームシチュー ロールソーサラダ ヨーグルト	豚肉 豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃがいも 油 砂糖	383	1.8	魚介類		
17	水	ごはん 魚の煮つけ 昆布和え 田舎汁	魚 木綿豆腐 鶏肉	キャベツ かぶ にんじん 塩こんぶ だいこん 長ねぎ えのきたけ こんにゃく 果物	精白米 砂糖 じゃがいも 油	369	1.6	緑黄色野菜		
18	木	肉ごぼううどん のり酢あえ 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ ツナ缶	ごぼう たまねぎ にんじん 青菜 えのきたけ ほうれん草 もやし キャベツ 果物	うどん	355	2.5	海藻類		
19	金	【減塩うまみランチ】 ごはん 魚の カレー揚げ さっぱりあえ おぼろ汁	魚 おぼろ豆腐	かぶ きゅうり にんじん みかん缶 なめこ 長ねぎ さやえんどう	精白米 砂糖 片栗粉 油	399	1.4	芋類		
22	月	鶏ごぼうごはん たまごやき 酢の物 みそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう キャベツ きゅうり わかめ だいこん 青菜 たまねぎ	精白米 砂糖	372	2.2	きのこ類		
23	火	食パン 魚のコーンマヨネーズ ブロッコリーのごまあえ ポークビーンズ	魚 豚肉 大豆	コーン ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	食パン 砂糖 ごま じゃがいも	410	2.3	果実類		
24	水	ごはん ひじきふりかけ もやしと 青菜のナムル 新じゃがのそぼろ煮 果物	かつお節 豚肉	ひじき きくらげ チンゲン菜 もやし にんじん のり たまねぎ しらたき グリンピース 果物	精白米 ごま ごま油 じゃがいも 砂糖	390	1.5	豆・大豆製品		
25	木	スパゲッティナポリタン 新キャベツ のスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ コーン 果物	スパゲッティ 油 じゃがいも	400	1.5	緑黄色野菜		
26	金	【まごわやさしい献立】 ごはん 魚のごまだれ焼き なめたけ あえ まめまめみそ汁 果物	魚 木綿豆腐 油揚げ 打ち豆	ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ わかめ 長ねぎ 果物	精白米 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	413	1.4	肉類		
30	火	切干大根入りピビンバ きのこの スープ 果物	豚肉 木綿豆腐	切干大根 もやし きゅうり にんじん コーン わかめ たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ 果物	精白米 油 ごま	383	1.7	魚介類		

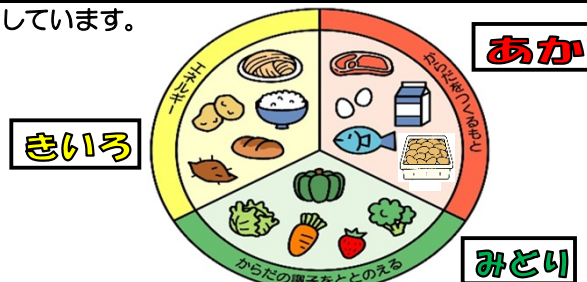
★給食使用食材を、3つのグループの食品に分けて掲載しています。

- \* エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です (1~2歳児の場合はこの概ね8割となります)。
- \* この献立のほか、3歳以上児には3時のおやつ、1~2歳児には10時と3時のおやつがあります。
- \* 保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
- \* 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。



裏面も  
ご覧ください。

- ★ 保育園給食で心がけていること
- ★ 食物アレルギーについて
- ★ 給食の給与栄養目標量について



給食では、3つの色の食品をバランスよく取り入れるよう配慮しています。

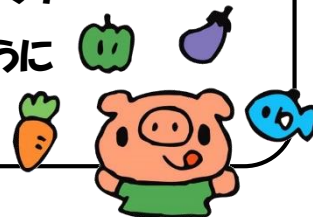
ご家庭でも、1食の中で3つの色の食品をまんべんなく取り入れるよう、意識してみましょう！

# 4月入園・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。安全でおいしい給食づくりで、お子さんの健やかな成長を応援していきたいと思っております。一年間よろしくお願いいたします。

## ★保育園給食で心がけていること★

- 栄養バランスを考えて
- 地域の郷土食、季節感を大切に
- かむ力を育てること
- 楽しい食事となるための環境づくり
- 食品の安全性への配慮
- 正しい食事マナーが身につくように
- いろいろな食品を取り入れて、幅広い味覚をそだてる



## ★給食の栄養目標量★

- ・3歳以上児：昼食(30%)及びおやつ(10%)で1日の栄養目標量の40%を目安とします。
- ・3歳未満児：昼食(30%)及び午前・午後おやつ(各10%)で1日の栄養目標量の50%を目安とします。

昼食+おやつ 給与栄養目標量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳以上児	520	21.5	11-17	1.4
3歳未満児	475	19	10-15	1.5



## ★黄・赤・緑のグループの食品をまんべなく取り入れましょう！

食べ物は、その働きによって大きく3つのグループ(黄・赤・緑)に分けることができます。(表面参照)

どの色の食べ物が足りなくても、元気で丈夫な体を作ることはできません。特に、緑のグループ(野菜やきのこ類・果物)には、不足しやすいビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれていますので、積極的にとりましょう。

毎回の食事で、3色の食べ物がそろうように、ご家庭でも意識してみましょう！

## ★食物アレルギーについて★

過去に、ある食材を食べて、じんましん、顔のはれ、目のかゆみ、口の中や喉がイガイガした等の症状(症状の軽重に関わらず)がでたことはありませんか？

思い当たる症状がある場合は、食物アレルギーの可能性があるので、医療機関の受診を検討しましょう。受診した結果、給食において除去が必要と診断された場合は、園にお知らせください。

### 特定原材料等

### <加工食品のアレルギー表示>

右表とあり、患者数が多い又は重篤度の高い8品目は、特定原材料として表示が義務付けられています。他に20品目の表示を推奨されている食物があります。

義務	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ
推奨	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ 豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※参考HP「アレルギーポータル」「日本小児アレルギー学会」等にも、アレルギーに関する詳しい情報が掲載されています。